

## 新竹縣109年 錦屏國小 學校2月學生午餐食譜設計一覽表

日期	星期	主食		副食一		副食二		副食三		湯		水果/乳製品		份數分析(份數)						
		菜名	食材	菜名(烹調方式)	主要食材	菜名(烹調方式)	主要食材	菜名(烹調方式)	主要食材	菜名	主要食材	水果(水果名)	乳製品(品名)	全穀	蛋豆	蔬	水	油	奶	總
														根莖類	魚肉類	菜類	果類	脂類	類	熱量
1	六	寒假																		
2	日	寒假																		
3	一	寒假																		
4	二	寒假																		
5	三	寒假																		
6	四	寒假																		
7	五	寒假																		
8	六	寒假																		
9	日	寒假																		
10	一	寒假																		
11	二	寒假																		
12	三	寒假																		
13	四	寒假																		
14	五	寒假																		
15	六	寒假																		
16	日	寒假																		
17	一	寒假																		
18	二	寒假																		
19	三	寒假																		
20	四	寒假																		
21	五	寒假																		
22	六	寒假																		
23	日	寒假																		
24	一	寒假																		
25	二	白飯	白米	炸肉排(炸)	里肌肉排	蕃茄炒蛋(炒)	紅蕃茄+蛋+蔥	炒蔬食(炒)	青菜	酸辣湯	豆腐+蛋+木耳+絞肉+紅仁			5.5	1.5	1.5		2.0		685
26	三	炒飯條	飯條+豆芽菜+韭菜+紅仁+干絲+油蔥酥	鐵板豆腐(炒)	板豆腐+木耳+蔥			炒有機蔬食(炒)	青菜	地瓜薑湯	地瓜+薑	鮮奶							1.0	650
27	四	白飯	白米	滷雞腿(滷)	雞腿	三杯百菇(炒)	紅喜菇+杏胞菇+金耳+紅仁+豆皮+蔥	炒有機蔬食(炒)	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜+排骨+鴻喜菇	橘子		4.5	1.5	1.0	1.0	1.0		580

營養師/午餐執秘

單位主管：

校長：

※備註：

1. 平均供應人數：75人；平均單價/人：42元(國小42元/國中45元)。

2. 主要食材為主要供應材料，例如：花瓜燉雞 主要食材為花瓜、雞肉。

3. 菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。

4. 水果/乳製品若當日有提供請打勾，並寫出種類，如：柳丁、香蕉、鮮乳、保久乳…等，並請符合教育部「校園飲品及點心販售範圍」所規定，勿提供養\*多、益\*多、茶飲料(梅子綠茶、檸檬紅茶、奶茶)、布丁、豆花…等。

5. 每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。

6. 每週至少供應1次水果，每月至少供應2次乳品(100%乳品)。

7. 食物份數及營養成分分析請參考「衛生福利部食品藥物管理署/食品藥物消費者知識服務網」及「學校午餐食物內容及營養基準」。

8. 表格若不敷使用請自行增加