

新竹縣109年 錦屏國小 學校3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	
2	一	地瓜飯	地瓜+白米	紅燒雞丁(滷)	優質土雞+白蘿蔔+紅蘿蔔	炒三絲豆干(炒)	豆干絲+肉絲+海帶絲	炒蔬食(炒)	青菜	玉米濃湯	玉米粒+鮮奶+馬鈴薯+絞肉	棗子		4.5	1.5	1.0	1.0	1.0		580	
3	二	白飯	白米	香酥鹹魚(炸)	日本鹹魚	炒大瓜(炒)	大黃瓜+木耳+紅仁+肉片	炒蔬食(炒)	青菜	山藥排骨湯	山藥+排骨			5.5	1.5	1.5		2.0		685	
4	三	湯米粉	<small>米粉+高麗菜+洋葱+紅仁+蔥+韭菜</small>	滷素肚、豆干(滷)	素肚、豆干	奶黃包	奶黃包	炒有機蔬食(炒)	有機青菜			牛奶		5.0	2.0	1.5		2.5	1.0	650	
5	四	白飯	白米	薑絲肉片(炒)	里肌肉片+薑絲+蔥	蕃茄炒豆皮(炒)	蕃茄+豆皮	炒有機蔬食(炒)	有機青菜	銀耳蓮子湯	白木耳+蓮子			5.5	1.5	1.5		2.0		685	
6	五	紫米飯	紫米+白米	瓜子肉(蒸)	花瓜+絞肉	炒酸菜(炒)	雪裡紅+黑豆干	炒蔬食(炒)	青菜	香菇雞湯	香菇+土雞	橘子		5.0	2.0	2.0	1.0	1.0		675.0	
7	六																				
8	日																				
9	一	白飯	白米	咖哩肉片	火鍋肉片+咖哩塊+四色	燴包白(燴)	包心菜+香菇+木耳+豆皮	炒蔬食(炒)	青菜	味噌湯	味噌+豆腐+蔥	芭樂		4.5	2.0	1.0	1.0	1.0		600	
10	二	糙米飯	糙米+白米	鹽酥白帶魚(炸)	白帶魚	塔香茄子(炒)	茄子+九層塔+絞肉	炒蔬食(炒)	青菜	綠豆湯	綠豆+芋圓			4.5	1.5	1.0		1.0		580	
11	三	玉米滑蛋粥	<small>白米+玉米粒+蛋+紅仁</small>	鐵板豆腐(滷)	板豆腐+蔥	芝麻包	芝麻包	炒有機蔬食(炒)	有機青菜			牛奶		5.5	1.5	1.5		2.0	1.0	685	
12	四	白飯	白米	紅燒肉(滷)	胛心肉+馬鈴薯+紅仁+洋葱	洋葱炒蛋(炒)	洋葱+蛋	炒有機蔬食(炒)	有機青菜	四神湯	四神+排骨			5.0	2.0	1.5		2.5		650	
13	五	紫米飯	紫米+白米	三杯雞(炒)	優質土雞+九層塔+杏鮑菇+蔥	豆包高麗菜(炒)	豆包+高麗菜+紅蘿蔔	炒蔬食(炒)	青菜	白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+芹菜	小蕃茄		5.5	1.5	1.5	1.0	2.0		685	
14	六																				
15	日																				
16	一	地瓜飯	地瓜+白米	椒鹽肉排(炸)	里肌肉片	螞蟻上樹(炒)	冬粉+絞肉+木耳+紅仁	炒蔬食(炒)	青菜	酸辣湯	豆腐+木耳+肉絲+蛋+金耳	柳丁		5.0	2.0	2.0	1.0	1.0		675.0	
17	二	白飯	白米	蒜苗炒鯊魚(炒)	蒜苗+鯊魚	客家小炒(炒)	魷魚絲+黑豆乾+金耳	炒蔬食(炒)	青菜	酸菜豬血湯	酸菜+豬血			5.5	1.5	1.5		2.0		685	
18	三	大滷麵	<small>滷肉+豆包+高麗菜+洋葱+紅仁+蔥+韭菜+大白菜</small>	滷白蘿蔔麵(滷)	麵輪+白蘿蔔	紅豆包	紅豆包	炒有機蔬食(炒)	有機青菜			牛奶		5.0	2.0	1.5		2.5	1.0	650	
19	四	紫米飯	紫米+白米	糖醋雞丁(炒)	雞胸肉+彩椒+洋葱	芋香白菜(炒)	包白+紅仁+木耳+肉絲+芋頭	炒有機蔬食(炒)	有機青菜	冬瓜香菇湯	冬瓜+香菇+排骨			4.5	1.5	2.0		1.0		497.5	
20	五	白飯	白米	蔥爆肉絲(炒)	豬柳+洋葱+青蔥	炒百菇(炒)	鴻喜菇+金針菇+洋葱+紅仁+肉絲	炒蔬食(炒)	青菜	牛蒡大骨湯	牛蒡+大骨	蘋果		5.5	1.5	1.0	1.0	1.0		550	
21	六																				
22	日																				
23	一	地瓜飯	地瓜+白米	煎小黃魚(煎)	小黃魚	洋葱蘑菇(炒)	洋葱+蘑菇+紅仁+肉片	炒蔬食(炒)	青菜	酸菜鴨湯	酸菜+鴨肉	香蕉		5.5	1.5	1.5	1.0	2.0		685	
24	二	白飯	白米	梅干菜滷肉(滷)	梅菜乾+絞肉	炒豆芽(炒)	豆芽菜+韭菜+肉絲	炒蔬食(炒)	青菜	結頭菜排骨湯	結頭菜+排骨			5.5	1.5	1.5		2.0		685	
25	三	炒飯	<small>白飯+蛋+蔥+四色+洋葱</small>	糖醋豆腸(炒)	豆腸+彩椒			炒有機蔬食(炒)	有機青菜	紅豆湯圓	紅豆+小湯圓	牛奶		4.5	1.5	2.0		1.0	1.0	497.5	
26	四	紫米飯	紫米+白米	咖哩雞(燴)	咖哩塊+雞柳+馬鈴薯+紅仁	鮮炒脆瓜(炒)	小黃瓜+甜條	炒有機蔬食(炒)	有機青菜	關東煮湯	白蘿蔔+玉米結+甜不辣+柴魚粉			5.5	1.5	1.5		2.0		685	
27	五	紫米飯	紫米+白米	宮保雞丁(炒)	雞胸肉+洋葱+紅仁	炒雙色	青花椰+白花椰+甜椒+肉片	炒蔬食(炒)	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜+肉絲	芭樂		5.5	1.5	1.5	1.0	2.0		685	
28	六																				
29	日																				
30	一	地瓜飯	白米+地瓜	蒜泥白肉(煮)	胛心肉+蒜泥	炒油泡花生(炒)	油泡+花生+紅仁	炒蔬食(炒)	青菜	南瓜濃湯	南瓜+青豆仁+馬鈴薯+洋葱+蛋	小蕃茄		4.5	1.5	2.0	1.0	1.0		497.5	
31	二	白飯	白米	清蒸肉魚(蒸)	肉魚+薑+蔥	韭菜花炒蛋(炒)	韭菜花+蛋	炒蔬食(炒)	青菜	筍香排骨湯	筍片+排骨			5.5	1.5	1.0		1.0		550	

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：花瓜嫩雞 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