

新竹縣109年 錦屏國小學校 5 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)	主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
1	五	白飯	白米	桂竹筍燒肉(炒)	桂竹筍、五花肉	炒大瓜(炒)	大黃瓜、肉絲、紅仁、生香菇、蔥	炒蔬食(炒)	青菜	白菜菇湯	大白菜、鴻喜菇、大骨			5.0	2.0	2.0		2.5		662.5
2	六																			
3	日																			
4	一	地瓜飯	白米、地瓜	咖哩雞(燴)	咖哩塊、雞胸肉、馬鈴薯、洋蔥、紅仁	炒雪裡紅(炒)	雪裡紅、黑豆干	炒蔬食(炒)	青菜	冬瓜金耳湯	冬瓜、金耳	蘋果		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0		700
5	二	白飯	白米	大瓜囊肉(蒸)	絞肉、大瓜	毛豆燴蝦仁(燴)	毛豆、蝦仁、豆丁、紅蘿蔔	炒蔬食(炒)	青菜	關東煮湯	大骨、白蘿蔔、黑輪			5.0	2.0	2.0		2.0		640
6	三	皮蛋玉米粥	白米、皮蛋、小干丁、玉米粒	三杯杏鮑菇(炒)	杏鮑菇、油豆腐、九層塔	芝麻包	芝麻包*1	炒有機蔬食(炒)	青菜			鮮奶		4.5	2.0	2.0		2.0	1.0	715
7	四	糙米飯	糙米、白米	秋刀魚(煎)	秋刀魚	蕃茄炒蛋(炒)	紅蕃茄、蛋、蔥	炒有機蔬食(炒)	青菜	酸菜肉片湯	酸菜、肉片			5.0	2.0	2.0		2.5		662.5
8	五	白飯	白米	香酥肉排(炸)	里肌肉片	青椒肉絲(炒)	青椒、肉絲	炒蔬食(炒)	青菜	排骨四神湯	排骨、四神	香蕉		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0		700
9	六																			
10	日																			
11	一	地瓜飯	地瓜、白米	滷雞腿(滷)	優質雞腿	枸杞絲瓜(炒)	枸杞、絲瓜、豬肉絲	炒蔬食(炒)	青菜	白菜豆腐湯	白菜、豆腐	芭樂		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0		700
12	二	白飯	白米	蒜苗炒肉絲(炒)	蒜苗、肉絲	鍋燒白菜(炒)	大白菜、豬肉片、紅蘿蔔、木耳絲、沙茶醬	炒蔬食(炒)	青菜	皇帝豆大骨湯	皇帝豆、大骨			5.0	2.0	2.0		2.0		640
13	三	炒麵	油麵、豆包、豆芽菜、紅蔥頭、韭菜	麻婆豆腐(燴)	板豆腐、玉米粒、洋蔥、紅蘿蔔	芋頭包	芋頭包*1	炒有機蔬食(炒)	青菜	綠豆湯	綠豆、小湯圓	保久乳		5.0	2.0	2.0		2.0	1.0	750
14	四	糙米飯	糙米、白米	糖醋里肌(燴)	里肌肉條、洋蔥、甜椒	海帶干絲(炒)	芹菜、海帶絲、白干絲	炒有機蔬食(炒)	青菜	肉羹湯	肉羹、木耳、蛋			5.0	2.0	2.0		2.0		640
15	五	白飯	白米	椒鹽魚塊(炸)	旗魚塊	炒魚香茄子(炒)	茄子、絞肉、蔥	炒蔬食(炒)	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、蛋	西瓜		5.0	2.0	2.0	1.0	2.5		722.5
16	六																			
17	日																			
18	一	地瓜飯	地瓜、白米	三杯雞(炒)	土雞、洋蔥、九層塔	炒甜豆(炒)	甜豆、秀珍菇、玉米筍	炒蔬食(炒)	青菜	南瓜湯	南瓜、鮮奶	香蕉		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0		700
19	二	白飯	白米	蒜苗炒雞片(炒)	雞片、蒜苗	回鍋干片(炒)	豆干片、高麗菜、甜麵醬、紅蘿蔔	炒蔬食(炒)	青菜	味噌小魚湯	味噌、豆腐、小魚			5.0	2.0	2.0		2.0		640
20	三	米粉湯	米粉、素火腿、高麗菜、洋蔥、木耳、紅仁	紅燒麵輪(滷)	麵輪、豆腸、生香菇	奶皇包	奶皇包*1	炒有機蔬食(炒)	青菜			鮮奶		5.0	2.0	2.0		2.0	1.0	790
21	四	糙米飯	白米、糙米	油蔥雞(炒)	優質土雞、蔥、紅仁	朴菜燒桂筍(炒)	豬肉絲、朴菜、桂竹筍	炒有機蔬食(炒)	青菜	山藥雞湯	山藥、土雞			5.0	2.0	2.0		2.0		640
22	五	白飯	白米	沙茶豬柳(炒)	里肌肉條、洋蔥、沙茶醬	鴨蹄上樹(炒)	冬粉、高麗菜、絞肉、紅仁	炒蔬食(炒)	青菜	貢丸湯	白蘿蔔、貢丸、芹菜	芭樂		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0		700
23	六																			
24	日																			
25	一	地瓜飯	地瓜、白米	紅燒肉(滷)	胛心肉、白蘿蔔	鮮炒青花(炒)	青花菜、豬肉片、紅蘿蔔	炒蔬食(炒)	青菜	香菇雞湯	香菇、雞	西瓜		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0		700
26	二	白飯	白米	打拋魚丁(炒)	魚丁、番茄、九層塔	炒芹菜豆干(炒)	芹菜、豆干	炒蔬食(炒)	青菜	酸辣湯	豆腐、絞肉、蛋、木耳			5.0	2.0	2.0		2.0		640
27	三	刈包	刈包*2	洋蔥炒蛋(炒)	洋蔥、蛋	炒酸菜(炒)	酸菜、絞肉	炒有機蔬食(炒)	青菜	紅豆湯圓	紅豆、小湯圓	保久乳		4.5	2.0	2.0		2.0	1.0	755
28	四	糙米飯	白米、糙米	瓜子肉(蒸)	花瓜、絞肉、蔥	炒豆芽(炒)	豆芽、油片、韭菜、紅蘿蔔	炒有機蔬食(炒)	青菜	竹筍排骨湯	鮮筍、排骨			5.0	2.0	2.0		2.0		640
29	五	白飯	白米	洋芋燉雞(燴)	雞胸肉、馬鈴薯、紅仁	薑絲冬瓜(炒)	冬瓜、豬肉片、木耳、薑絲	炒蔬食(炒)	青菜	餛飩湯	餛飩、小白菜	蘋果		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0		700

營養師/午餐執秘：

單位主管：

校長：

※備註：

1. 平均供應人數 75 平均單價 46/人
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. 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
4. 每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)
5. 每
6. 食物份數及營養成分分析請參考「行政院衛生署食品衛生處食品資訊網」及「學校午餐食物內容及營養基準」
http://food.doh.gov.tw/Health_3_2.asp?idCategory=53
7. 表格若不敷使用請自行增加

