

新竹縣太平國小114年9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)								
														全穀類	豆魚類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量		
		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	食材	水果(水果名)	乳製品(品名)	雞類	蛋肉類	菜類	果類	脂類	類	類	類	
1	一	白飯	白米	南瓜豆腐煲(煮)	南瓜、豆腐、紅蘿蔔	番茄炒蛋(炒)	番茄、雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	檸檬愛玉	檸檬、愛玉		點心	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0		
2	二	糙米飯	白米、糙米	蔥爆肉片(煮)	洋蔥、肉片	塔香海茸(煮)	海茸、九層塔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	絲瓜湯	絲瓜、枸杞	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0		
3	三	特餐	黃油麵	家常炒麵(煮)	高麗菜、紅蘿蔔、絞肉	滷雞腿(滷)	雞腿	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	芹菜魚丸湯	芹菜、魚丸		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0		
4	四	白飯	白米	糖醋魚丁(煮)	魚丁、洋蔥、彩椒	鮮炒黃瓜(煮)	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	香菇雞湯	香菇、雞丁	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0		
5	五	糙米飯	白米、糙米	三杯雞(煮)	雞腿丁、豆干、杏鮑菇	毛豆三色(煮)	毛豆、花生、紅蘿蔔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	紫菜湯	紫菜、絞肉		點心	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0		
6	六																					
7	日																					
8	一	白飯	白米	爆炒豆干(炒)	青椒、豆干片、黑豆豉	菜脯炒蛋(炒)	碎菜脯、雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	黑糖地瓜湯	地瓜、黑糖		點心	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0		
9	二	糙米飯	白米、糙米	回鍋肉(煮)	肉丁、高麗菜、紅蘿蔔	開陽蒲瓜(煮)	蒲瓜、絞肉、蝦米	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	白玉味噌湯	白蘿蔔、洋蔥、味噌	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0		
10	三	特餐	白米	刈包(蒸)	刈包	酸菜肉末(煮)	酸菜、絞肉	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	玉米粥	玉米粒、絞肉、芹菜		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0		
11	四	白飯	白米	香酥魚丁(炸)	魚丁	鐵板肉絲(煮)	洋蔥、肉絲	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	海芽蛋花湯	海芽、雞蛋	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0		
12	五	糙米飯	白米、糙米	咖哩雞(煮)	洋芋、雞胸丁、紅蘿蔔	小瓜甜條(煮)	小黃瓜、小甜條	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	竹筍湯	竹筍、排骨		點心	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0		
13	六																					
14	日																					
15	一	白飯	白米	香菇麵腸(煮)	香菇、麵腸	蒸蛋(蒸)	雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	綠豆湯	綠豆		點心	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0		
16	二	糙米飯	白米、糙米	芋頭燒肉(煮)	芋頭、肉丁	青花肉絲(煮)	青花菜、肉絲	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	冬瓜湯	冬瓜、排骨	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0		
17	三	特餐	烏龍麵	沙茶烏龍麵(煮)	洋蔥、肉片、高麗菜	關東煮(煮)	白蘿蔔、豆干、海帶結	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	青木瓜排骨湯	青木瓜、排骨丁		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0		
18	四	白飯	白米	紅燒魚(煮)	魚丁、豆腐	白菜滷(煮)	大白菜、肉絲、木耳	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	羅宋湯	番茄、高麗菜、絞肉	水果	履歷豆漿	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0		
19	五	糙米飯	白米、糙米	彩椒雞丁(煮)	彩椒、雞胸丁、紅蘿蔔	豆薯肉燥(煮)	涼薯、絞肉	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	黃芽肉絲湯	黃豆芽、肉絲		點心	4.5	3.5	1.5	0.0	3.0	0.0	750.0		
20	六																					
21	日																					
22	一	白飯	白米	小瓜素肚(煮)	小黃瓜、素肚、紅蘿蔔	洋蔥炒蛋(煮)	洋蔥、雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	仙草奶凍	仙草、鮮奶		點心	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0		
23	二	糙米飯	白米、糙米	冬瓜肉片(煮)	冬瓜、肉片	蚵蟻上樹(煮)	冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	三絲湯	金針菇、生香菇、杏鮑菇	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0		
24	三	特餐	米粉	客家炒米粉(炒)	高麗菜、紅蘿蔔、絞肉	鐵路肉排(滷)	肉排	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0		
25	四	白飯	白米	清蒸魚片(煮)	魚片	魚香茄子(煮)	茄子、絞肉、九層塔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	南瓜排骨湯	南瓜、排骨丁	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0		
26	五	糙米飯	白米、糙米	親子丼(煮)	雞胸丁、洋蔥、雞蛋	白菜肉絲(煮)	大白菜、肉絲、紅蘿蔔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	大瓜肉片湯	大黃瓜、肉片		點心	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0		
27	六																					
28	日																					
29	一	教師節																				
30	二	糙米飯	白米、糙米	蒜泥白肉(煮)	豆片、黃豆芽、蒜泥	客家小炒(煮)	豆干片、肉絲、乾魷魚	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	玉米濃湯	玉米罐頭、絞肉、雞蛋	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0		
營養師/午餐執秘： 單位主管： 校長：																						

- ※備註：
- 1.平均供應人數： 人 ；平均單價/人： 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.本校使用國產豬肉