新竹縣太平國小115年4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	豆魚	蔬	水	油	奶	總
		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)	雜糧類	蛋肉類	菜類	果類	脂類		熱量
1	三	特餐	義大利麵	義大利麵(煮)	絞肉、三色丁、洋蔥	麥克雞塊(炸)	麥克雞塊	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	玉米濃湯	玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔、絞肉		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
2	四	白飯	白米	香酥魚排(煮)	魚排	咖哩肉醬(煮)	洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、絞肉	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	海帶雞湯	海帶結、雞腿丁	水果		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
3	五	清明假期																		
4	六																			
5	日																			
6	一																			
7	二	糙米飯	白米、糙米	蜜汁燒肉(煮)	地瓜、肉丁	西芹雞丁(煮)	西芹、彩椒、雞丁	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	竹筍排骨湯	桂竹筍、排骨	水果		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
8	三	特餐	白米	高麗菜飯(炒)	肉絲、乾香菇、高麗菜、蝦米	茶葉蛋(滷)	雞蛋、茶葉包	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	蘿蔔雞湯	白蘿蔔、雞腿丁		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
9	四	白飯	白米	清蒸魚(蒸)	生鮮魚片、薑絲	螞蟻上樹(煮)	冬粉、高麗菜、胡蘿蔔、木耳	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	玉米蛋花湯	玉米粒、雞蛋	水果		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
10	五	糙米飯	白米、糙米	豆豉燒雞(煮)	黑豆豉、雞丁、涼薯	蔥燒甜不辣(煮)	洋蔥、甜不辣	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	味噌豆腐湯	海芽、豆腐			4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
11	六																			
12	日																			
13	一	白飯	白米	梅干乾丁(煮)	豆干丁、梅干菜	蔥花蛋(炒)	洋蔥、青蔥、雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	綠豆薏仁湯	綠豆、小薏仁			4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
14	二	糙米飯	白米、糙米	冬瓜燒雞(煮)	冬瓜、雞丁	白菜豆包(煮)	大白菜、豆皮、木耳、肉絲	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	鮮菇肉絲湯	香菇、金針菇、肉絲	水果		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
15	三	特餐	白米	家常炒麵(炒)	高麗菜、紅蘿蔔、絞肉	醬燒雞翅(滷)	雞翅	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	結頭菜排骨湯	結頭菜、排骨丁		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
16	四	白飯	白米	蔥燒魚丁(煮)	魚丁、豆腐、青蔥	黃瓜黑輪(煮)	大黃瓜、紅蘿蔔、黑輪	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	南瓜肉末湯	南瓜、絞肉	水果		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
17	五	糙米飯	白米、糙米	打拋豬(煮)	洋蔥、絞肉、番茄、九層塔	花菜雞丁(煮)	青花菜、香菇、紅蘿蔔、雞丁	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	青木瓜肉片湯	青木瓜、肉片			4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
18	六																			
19	日																			
20	一	白飯	白米	藥燉凍腐(煮)	凍豆腐、杏鮑菇、乾豆皮、藥燉包	玉米炒蛋(炒)	玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	冬瓜山粉圓	冬瓜塊、山粉圓			4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
21	二	糙米飯	白米、糙米	泡菜雞丁(煮)	雞胸丁、洋蔥、泡菜	鮮炒胡瓜(炒)	胡瓜、肉絲、生香菇	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	羅宋湯	洋蔥、絞肉、高麗菜、番茄	水果		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
22	三	特餐	刈包	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	麵線糊	紅麵線、白筍絲、肉絲		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
23	四	白飯	白米	酥炸魚丁(炸)	馬鈴薯、魚丁	冬瓜肉片(煮)	冬瓜、肉片	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	肉骨茶排骨湯	高麗菜、生香菇、排骨	水果		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
24	五	糙米飯	白米、糙米	花生滷肉(煮)	肉丁、花生、油豆腐	毛豆四色(煮)	毛豆仁、小黃瓜、胡蘿蔔、絞肉	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	瓜仔雞湯	白蘿蔔、花瓜、雞腿丁		履歷豆漿	4.5	3.5	1.5	1.0	3.0	0.0	810.0
25	六																			
26	日																			
27	一	白飯	白米	白菜豆腸(煮)	豆腸、大白菜、胡蘿蔔	金菇炒蛋(炒)	金針菇、雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	麥香珍珠	麥茶粒、奶粉、珍珠			4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
28	二	糙米飯	白米、糙米	義式燒雞(煮)	雞腿丁、洋芋、義大利香料	開陽蒲瓜(炒)	蒲瓜、絞肉、蝦米	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	玉米排骨湯	玉米結、排骨丁	水果		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
29	三	特餐	烏龍麵	沙茶烏龍麵(煮)	高麗菜、肉片、香菇、沙茶醬	滷雞腿(滷)	雞腿	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	冬瓜魚丸湯	冬瓜、小魚丸		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
30	四	白飯	白米	三杯魚丁(煮)	洋蔥、魚丁、九層塔	芝麻海帶絲(煮)	海帶絲、肉絲、白芝麻	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	山藥雞湯	山藥、雞腿丁	水果		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0

※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.本校使用國產豬肉