

新竹縣太平國小115年10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	類	量
1	四	白飯	白米	冬瓜魚丁(煮)	冬瓜、魚丁、薑絲	麻婆豆腐(煮)	豆腐、絞肉	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	酸菜肉片湯	酸菜、肉片	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	1.0	885.0
2	五	糙米飯	白米、糙米	咖哩雞(煮)	雞丁、洋芋、紅蘿蔔	豆乾三丁(煮)	豆乾丁、毛豆、花生	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	絲瓜蛋花湯	絲瓜、雞蛋			4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
3	六																			
4	日																			
5	一	白飯	白米	花生麵筋(煮)	熟花生、麵筋泡	三色蛋(蒸)	雞蛋、皮蛋、鹹蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	薑汁豆花	豆花、老薑、黑糖			4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
6	二	糙米飯	白米、糙米	梅干肉丁(煮)	梅乾菜、肉丁	小瓜香腸(煮)	小黃瓜、香腸片、紅蘿蔔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	青木瓜排骨湯	青木瓜、排骨丁	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
7	三	特餐	板條	台式炒板條(炒)	絞肉、高麗菜、紅蘿蔔	茶葉蛋(滷)	雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	蒲瓜肉絲湯	蒲瓜、肉絲	鮮奶		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
8	四	白飯	白米	沙嗲魚丁(煮)	魚丁、洋蔥、彩椒、叻沙醬	義式肉燥(滷)	洋芋、玉米粒、絞肉、義大利香料	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	大瓜貢丸湯	大黃瓜、貢丸	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
9	五	雙十節補假																		
10	六																			
11	日																			
12	一	白飯	白米	蜜汁豆干(煮)	地瓜、黑豆干	蔥花蛋(炒)	洋蔥、青蔥、雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	銀耳枸杞湯	白木耳、枸杞			4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
13	二	糙米飯	白米、糙米	馬鈴薯燉肉(煮)	馬鈴薯、肉丁、紅蘿蔔	銀芽肉絲(煮)	綠豆芽、肉絲、木耳	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	大滷湯	大白菜、金針菇、雞蛋	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
14	三	特餐	白米	蛋炒飯(炒)	高麗菜、洋蔥、絞肉、雞蛋、青蔥、玉米粒	醬滷雞翅(滷)	雞翅	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	海帶排骨湯	海帶、排骨丁	鮮奶		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
15	四	白飯	白米	香酥魚排(炸)	魚排	金菇豆腐(煮)	豆腐、絞肉、金針菇	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	蘿蔔肉片湯	蘿蔔、肉片	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
16	五	糙米飯	白米、糙米	塔香雞(煮)	豆干、雞丁、九層塔	什錦蒲瓜(煮)	蒲瓜、絞肉、蝦米	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	鮮筍肉絲湯	脆筍片、肉絲			4.5	3.5	1.5	0.0	3.0	0.0	750.0
17	六																			
18	日																			
19	一	白飯	白米	鹽燉凍豆腐(煮)	凍豆腐、高麗菜、杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋(炒)	紅蘿蔔、雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	紫米紅豆湯	紫米、紅豆			4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
20	二	糙米飯	白米、糙米	瓜仔肉(煮)	絞瓜、絞肉	豆瓣乾絲(煮)	木耳、豆干絲、紅蘿蔔	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	1.0	3.0	0.0	735.0
21	三	特餐	黃油麵	造型包(蒸)	造型包子	家鄉肉排(滷)	里肌肉排	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	紅燒麵	高麗菜、洋蔥、大番茄、白蘿蔔	鮮奶		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
22	四	白飯	白米	砂鍋魚丁(煮)	魚丁、大白菜、乾豆皮	毛豆干丁(煮)	毛豆、豆乾丁、紅蘿蔔、絞肉	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	金菇肉絲湯	金針菇、肉絲、生香菇	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
23	五	糙米飯	白米、糙米	滑蛋雞丁(煮)	雞丁、洋蔥、雞蛋	塔香海根(煮)	海帶根、九層塔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	玉米排骨湯	玉米、排骨丁	麗歷豆漿		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
24	六																			
25	日																			
26	一	白飯	白米	鐵板豆包(煮)	洋蔥、紅蘿蔔、炸豆包	鮮菇蒸蛋(蒸)	雞蛋、香菇	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	芋頭西米露	芋頭、西谷米			4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
27	二	糙米飯	白米、糙米	南瓜燉肉(煮)	南瓜、肉丁、腰果	芹香豆干(炒)	豆干片、肉絲、芹菜	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	冬瓜雞湯	冬瓜、雞丁	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
29	三	特餐	白油麵	炸醬麵(煮)	豆乾丁、絞肉、洋蔥	燒賣(蒸)	燒賣	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	番茄蛋花湯	大番茄、雞蛋	鮮奶		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
30	四	白飯	白米	沙茶魚丁(煮)	洋蔥、魚丁	豆瓣寬粉(煮)	寬粉、高麗菜、紅蘿蔔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	海芽味噌湯	海芽、味噌	水果		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
31	五	糙米飯	白米、糙米	橙汁雞丁(煮)	雞丁、彩椒、柳橙汁	開陽白菜(煮)	大白菜、絞肉、蝦米、木耳	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	肉骨排骨湯	高麗菜、生香菇、排骨丁			4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0

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

新竹縣太平國小115年10月學生午餐食譜設計一覽表

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	份數						
								全穀	豆魚	蔬	水	油	奶	總
								雜糧	蛋肉	菜	果	脂		熱
								類	類	類	類	類	類	量
1	四	白飯	冬瓜魚丁(煮)	麻婆豆腐(煮)	有機青菜(煮)	酸菜肉片湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
2	五	糙米飯	咖哩雞(煮)	豆乾三丁(煮)	有機青菜(煮)	大瓜貢丸湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
3	六													
4	日													
5	一	白飯	花生麵筋(煮)	三色蛋(蒸)	有機青菜(煮)	薑汁豆花		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	735.0
6	二	糙米飯	梅干肉丁(煮)	小瓜香腸(煮)	有機青菜(煮)	青木瓜雞湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	675.0
7	三	特餐	台式炒飯條(炒)	茶葉蛋(滷)	有機青菜(煮)	蒲瓜肉絲湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
8	四	白飯	沙嗲魚丁(煮)	義式肉燥(滷)	有機青菜(煮)	大瓜貢丸湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	675.0
9	五	雙十節補假												
10	六													
11	日													
12	一	白飯	蜜汁豆干(煮)	蔥花蛋(炒)	有機青菜(煮)	銀耳枸杞湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	735.0
13	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉(煮)	銀芽肉絲(煮)	有機青菜(煮)	大滷湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	675.0
14	三	特餐	蛋炒飯(炒)	醬滷雞翅(滷)	有機青菜(煮)	海帶排骨湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
15	四	白飯	香酥魚排(炸)	金菇豆腐(煮)	有機青菜(煮)	蘿蔔肉片湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	675.0
16	五	糙米飯	塔香雞(煮)	什錦蒲瓜(煮)	有機青菜(煮)	鮮筍肉絲湯		4.5	3.5	1.5	0.0	3.0	0.0	810.0
17	六													
18	日													
19	一	白飯	藥燉凍豆腐(煮)	紅蘿蔔炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	紫米紅豆湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	735.0
20	二	糙米飯	瓜仔肉(煮)	豆瓣乾絲(煮)	有機青菜(煮)	山藥雞湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	675.0
21	三	特餐	造型包(蒸)	家鄉肉排(滷)	有機青菜(煮)	紅燒麵	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
22	四	白飯	砂鍋魚丁(煮)	毛豆干丁(煮)	有機青菜(煮)	金菇肉絲湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	675.0
23	五	糙米飯	滑蛋雞丁(煮)	塔香海根(煮)	有機青菜(煮)	玉米排骨湯	履歷豆漿	4.5	3.5	1.5	0.0	3.0	0.0	810.0
24	六													
25	日													
26	一	白飯	鐵板豆包(煮)	鮮菇蒸蛋(蒸)	有機青菜(煮)	芋頭西米露		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	735.0
28	二	糙米飯	南瓜腰果肉丁(煮)	芹香豆干(炒)	有機青菜(煮)	冬瓜雞湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	675.0
29	三	特餐	炸醬麵(煮)	燒賣(蒸)	有機青菜(煮)	番茄蛋花湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
30	四	白飯	沙茶魚丁(煮)	豆瓣寬粉(煮)	有機青菜(煮)	海芽味噌湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	675.0
31	五	糙米飯	橙汁雞丁(煮)	開陽白菜(煮)	有機青菜(煮)	肉骨排骨湯		4.5	3.5	1.5	0.0	3.0	0.0	810.0

營養小知識
全穀雜糧類食物吃多少？

全穀雜糧類的食材包羅萬象，到底每種食物該如何互換取代，才不會一不小心就超過建議份量了呢？

全穀雜糧類1碗（使用一般家用飯碗計算）
 =糙米飯1碗、五穀飯1碗、胚芽米飯1碗
 =熟麵條2碗、燕麥粥2碗
 =地瓜（小）2個（220公克）
 =芋頭（中）4/5個（220公克）
 =玉米2又2/3根（340公克）、馬鈴薯2個（360公克）

