

新竹縣石光國小114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			
		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)	全穀	豆魚	蔬	水
														雜糧類	蛋肉類	菜類	果類
1	三	特餐	螺旋麵	義大利麵	絞肉、洋蔥、番茄醬	香酥雞塊(炸)	麥克雞塊	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	南瓜湯	南瓜、絞肉		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0
2	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	福菜肉片湯	福菜、肉片	水果		4.5	2.5	1.5	1.0
3	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	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔、貢丸			4.5	2.5	1.5	0.0
4	六																
5	日																
6	一	中秋節															
7	二	糙米飯	白米、糙米	梅干蒸肉(煮)	梅乾菜、絞肉	小瓜黑輪(煮)	小黃瓜、黑輪、紅蘿蔔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	青木瓜雞湯	青木瓜、雞丁	水果		4.5	2.5	1.5	1.0
8	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
9	四	白飯	白米	豆豉魚丁(煮)	洋蔥、豆豉、魚丁	香菇油豆腐(煮)	油蔴丁、絞肉、香菇	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋	水果		4.5	2.5	1.5	1.0
10	五	雙十節															
11	六																
12	日																
13	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
14	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	冬瓜雞湯	冬瓜、雞丁	水果		4.5	2.5	1.5	1.0
15	三	特餐	白米	高麗菜飯(煮)	高麗菜、絞肉、雞蛋、青蔥	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
16	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	黃瓜肉片湯	大黃瓜、肉片	水果		4.5	2.5	1.5	1.0
17	五	糙米飯	白米、糙米	塔香雞(煮)	豆干、雞丁、九層塔	開陽白菜(煮)	大白菜、肉絲、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
18	六																
19	日																
20	一	白飯	白米	藥燉凍豆腐(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
21	二	糙米飯	白米、糙米	瓜仔肉(煮)	絞瓜、絞肉	木耳乾絲(煮)	木耳、豆干絲、紅蘿蔔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	鮮蔬雞湯	高麗菜、雞丁	水果		4.5	2.5	1.5	1.0
22	三	特餐	黃油麵	芋泥包(蒸)	芋泥包	家鄉肉排(滷)	里肌肉排	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	榨菜肉絲麵	榨菜、肉絲		鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0
23	四	白飯	白米	砂鍋魚丁(煮)	魚丁、大白菜、乾豆皮	青花豆干(煮)	青花菜、豆乾丁	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	涼薯肉末湯	涼薯、絞肉	水果		4.5	2.5	1.5	1.0
24	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	山藥排骨湯	山藥、排骨丁			4.5	3.5	1.5	0.0
25	六																
26	日																
27	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
28	二	糙米飯	白米、糙米	紅燒肉(煮)	白蘿蔔、肉丁、紅蘿蔔	芹香豆干(炒)	豆干片、肉絲、芹菜	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
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
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
31	五	糙米飯	白米、糙米	橙汁雞丁(煮)	雞丁、彩椒、柳橙汁	什錦蒲瓜(煮)	蒲瓜、絞肉、蝦米	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	酸菜排骨湯	酸菜、排骨丁			4.5	3.5	1.5	0.0

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： 49 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

析(份數)		
油	奶	總
脂		熱
類	類	量
3.0	1.0	825.0
3.0	0.0	735.0
3.0	0.0	675.0
3.0	0.0	735.0
3.0	1.0	825.0
3.0	0.0	735.0
3.0	0.0	675.0
3.0	0.0	735.0
3.0	1.0	825.0
3.0	0.0	735.0
3.0	0.0	750.0
3.0	0.0	675.0
3.0	0.0	735.0
3.0	1.0	825.0
3.0	0.0	735.0
3.0	0.0	750.0
3.0	0.0	675.0
3.0	0.0	735.0
3.0	1.0	825.0
3.0	0.0	735.0
3.0	0.0	750.0