

新竹縣太平國小115年6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		全穀
		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
1	一	白飯	白米	芹香豆包(煮)	生豆包、芹菜	洋蔥炒蛋(炒)	洋蔥、雞蛋、青蔥	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	檸檬愛玉	檸檬、愛玉			4.5
2	二	糙米飯	白米、糙米	芋頭燒雞(煮)	芋頭、雞腿丁	炒三絲(煮)	肉絲、胡蘿蔔、金針菇、生香菇	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	涼薯排骨湯	涼薯、排骨	水果		4.5
3	三	特餐	螺旋麵	義大利麵(煮)	洋蔥、絞肉、番茄醬	麥克雞塊(炸)	麥克雞塊	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	玉米濃湯	玉米醬、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉		鮮奶	4.5
4	四	白飯	白米	絲瓜冬粉魚(煮)	冬瓜、冬粉、魚丁、枸杞	塔香海茸(煮)	海茸、肉絲、九層塔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	青木瓜雞湯	青木瓜、雞腿丁	水果		4.5
5	五	糙米飯	白米、糙米	馬鈴薯燉肉(煮)	馬鈴薯、肉丁、茼蒿捲	丁香花生(煮)	油花生、豆干丁、小魚乾	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	味噌豆腐湯	豆腐、小魚乾、味噌			4.5
6	六													
7	日													
8	一	海苔飯	白米、海苔	蔥燒豆腐(煮)	青蔥、豆腐	九層塔炒蛋(炒)	九層塔、洋蔥、雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	仙草甜湯	仙草、黑糖			4.5
9	二	糙米飯	白米、糙米	梅干控肉(炒)	梅乾菜、肉丁	宮保油腐(煮)	油豆腐、小黃瓜、油花生	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	金針排骨湯	乾金針、排骨	水果		4.5
10	三	特餐	紅麵線	造型包(蒸)	造型包	滷雞腿(滷)	雞腿	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	麵線糊	紅麵線、絞肉、白筍絲		鮮奶	4.5
11	四	白飯	白米	洋蔥魚丁(蒸)	洋蔥、魚丁	炒干絲(炒)	豆干絲、胡蘿蔔、木耳	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	海芽蛋花湯	海芽、雞蛋	水果		4.5
12	五	糙米飯	白米、糙米	咖哩雞(煮)	馬鈴薯、雞胸丁、洋蔥	黑胡椒黃芽(炒)	黃豆芽、韭菜、紅蘿蔔、黑胡椒粒	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	冬瓜肉絲湯	冬瓜、肉絲			4.5
13	六													
14	日													
15	一	白飯	白米	香拌素雞(煮)	素雞、小黃瓜、香菜	鮭魚炒蛋(炒)	鮭魚罐頭、雞蛋、洋蔥	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	綠豆薏仁湯	綠豆、小薏仁			4.5
16	二	糙米飯	白米、糙米	紅燒雞(煮)	雞腿丁、洋蔥、紅蘿蔔	三色肉燥(煮)	三色丁、絞肉	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	大瓜排骨湯	大黃瓜、排骨丁	水果		4.5
17	三	特餐	米苔目	炒米苔目(炒)	高麗菜、香菇、紅蘿蔔、肉絲	鐵路肉排(滷)	肉排	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	番茄蛋花湯	番茄、雞蛋		鮮奶	4.5
18	四	白飯	白米	椒鹽魚丁(炸)	魚丁、馬鈴薯	螞蟻上樹(炒)	絞肉、高麗菜、胡蘿蔔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	鮮筍雞湯	竹筍、雞腿丁	水果		4.5
19	五	端午節												
20	六													
21	日													
22	一	海苔飯	白米、海苔	酸菜麵腸(煮)	麵腸、酸菜	蘿蔔炒蛋(炒)	紅蘿蔔、雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	麥香珍珠	粉圓、麥茶粒、奶粉			4.5
23	二	糙米飯	白米、糙米	彩椒雞丁(炒)	雞胸肉、青椒、彩椒	沙茶甜不辣(炒)	甜不辣、洋蔥、沙茶醬	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	金菇肉絲湯	金針菇、肉絲、洋蔥、紅蘿蔔	水果		4.5
24	三	特餐	白米	青蔥蛋炒飯(炒)	白米、雞蛋、絞肉、青蔥、毛豆仁、玉米粒	香滷雞排(滷)	雞排	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	大滷湯	雞蛋、生香菇、金針菇、大白菜		鮮奶	4.5
25	四	白飯	白米	冬瓜魚丁(炒)	冬瓜、魚丁	蔥爆豆干(煮)	四分干、紅蘿蔔、青蔥	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	香菇雞湯	香菇、雞腿丁	水果		4.5
26	五	糙米飯	白米、糙米	筍乾燒肉(煮)	肉丁、筍乾	黃瓜燴鮮菇(煮)	大黃瓜、香菇、胡蘿蔔、肉絲	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	玉米排骨湯	玉米條、排骨		履歷豆漿	4.5
27	六													
28	日													
29	一	白飯	白米	鐵板油豆腐(煮)	油豆腐、杏鮑菇、紅蘿蔔	絲瓜炒蛋(炒)	絲瓜、雞蛋、枸杞	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓			4.5
30	二	糙米飯	白米、糙米	南瓜燒肉(煮)	南瓜、肉丁	開陽匏瓜(炒)	蒲瓜、蝦米、絞肉	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲	水果		4.5

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

份數分析(份數)					
豆魚	蔬	水	油	奶	總
蛋肉	菜	果	脂		熱
類	類	類	類	類	量
2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
2.5	1.5	0.0	3.0	0.2	705.0
2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0