

新竹縣 新城國小 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		份數分析(份數)								
		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 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬 菜 類	油脂與 堅果 種子類	水 果 類	乳 品 類	總 熱 量		
1	三	客家炒板條	板條	客家炒板條【炒】	肉絲、綠豆芽、洋葱、韭菜、香菇絲、紅蘿蔔、紅蔥頭、蝦仁	香滷雞腿【滷】	生鮮雞腿*1	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	酸辣湯【煮】	豆腐、筍絲、肉絲、雞蛋、紅蘿蔔、木耳	水果		5.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	762.5		
2	四	麥片飯	麥片、白米	瓜仔雞【煮】	雞丁、白蘿蔔、花瓜罐頭	客家小炒【炒】	豆干片、肉絲、芹菜、乾魷魚、青蔥、辣椒	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	涼薯蛋花湯【煮】	涼薯、雞蛋、豬大骨、青蔥	點心(光泉果蔬汁)		5.0	2.0	1.5	3.0	0.0	0.0	717.5		
3	五	薏仁飯	小薏仁、白米	義式番茄魚【煮】	魚丁、洋葱、番茄、青蔥、義式香料	螞蟥上樹【炒】	冬粉、大白菜、絞肉、紅蘿蔔、木耳、紅蔥頭	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	青木瓜肉片湯【煮】	青木瓜、肉片、紅蘿蔔	飲品(保久乳)		5.0	2.0	1.5	3.0	0.0	1.0	867.5		
4	六																					
5	日																					
6	一	中秋節放假一天																				
7	二	地瓜飯	地瓜、白米	蒜泥白肉【炒】	肉片、高麗菜、蒜泥、青蔥	玉米炒蛋【炒】	雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	蘿蔔排骨湯【煮】	白蘿蔔、軟排丁、薑		鮮奶	5.0	2.0	1.5	3.0	0.0	1.0	868		
8	三	皮蛋瘦肉粥	白米	刈包【蒸】	刈包*1	梅乾肉末【炒】	梅乾菜、絞肉、辣椒	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	皮蛋瘦肉粥【煮】	肉絲、芹菜、紅蘿蔔、雞蛋、香菇絲、蝦仁、紅蔥頭、高麗菜	水果		5.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	763		
9	四	紅藜飯	紅藜、白米	蒜香腰果南瓜【煮】	肉丁、南瓜、洋葱、杏鮑菇、腰果	鮮炒冬瓜【炒】	冬瓜、肉片、金針菇、紅蘿蔔、蝦皮	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	海芽蛋花湯【煮】	雞蛋、乾海芽、豬大骨		點心(優酪乳)	5.0	2.0	1.5	3.0	0.0	1.0	868		
10	五	雙十節放假一天																				
11	六																					
12	日																					
13	一	糙米飯	糙米、白米	泡菜油腐【煮】	油豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、蒜泥、薑	奶油蘑菇炒蛋【炒】	雞蛋、洋葱、蘑菇罐頭、奶油、洋葱菜葉	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	彩色Q圓豆漿【煮】	黑豆漿、彩色圓子、糖	水果		5.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	763		
14	二	燕麥飯	燕麥粒、白米	咖哩雞【煮】	洋芋、雞丁、洋葱、紅蘿蔔、咖哩塊	銀芽豆絲【炒】	豆包、綠豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	洋蔥豆腐湯【煮】	洋蔥、豆腐、雞蛋、肉絲		鮮奶	5.0	2.0	1.5	3.0	0.0	1.0	868		
15	三	茄汁肉醬義大利麵	螺旋麵	茄汁肉醬義大利麵【炒】	絞肉、洋葱、大番茄、番茄醬、義大利麵醬	香滷雞翅【滷】	生鮮雞翅*1	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	味噌豚肉湯【煮】	梅花肉片、洋葱、青蔥、味噌	水果		5.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	763		
16	四	糙米飯	糙米、白米	回鍋肉片【炒】	肉片、高麗菜、紅蘿蔔、甜麵醬	青花雞柳【炒】	青花菜、清雞丁、香菇、紅蘿蔔	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	羅宋湯【煮】	大番茄、高麗菜、洋葱、肉片		點心(杏仁小魚)	5.0	2.1	1.5	4.0	0.0	0.0	785		
17	五	香鬆飯	海苔香鬆、白米	香嫩魚排【蒸】	生鮮魚排*1	砂鍋豆腐煲【煮】	豆腐、大白菜、烏蛋、木耳、紅蘿蔔、沙茶醬	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	冬瓜雞湯【煮】	冬瓜、雞腿丁、紅蘿蔔		飲品(燕麥奶)	5.1	2.0	1.5	3.0	0.0	0.0	725		
18	六																					
19	日																					
20	一	糙米飯	糙米、白米	壽喜燒【煮】	肉片、高麗菜、洋葱、紅蘿蔔、香菇、味醂、白芝麻	茶碗蒸【蒸】	雞蛋、毛豆仁、金針菇、柴魚片	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	珍珠薑汁地瓜湯【煮】	地瓜、粉圓、黑糖、薑片	水果		5.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	763		
21	二	紫米飯	紫米、白米	泰式椒麻雞【炒】	雞丁、青花菜、洋葱、番茄、泰式甜辣醬	白菜滷【煮】	大白菜、角筍、肉絲、紅蘿蔔、木耳	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	青菜蛋花湯【煮】	小白菜、雞蛋、豬大骨、小魚干		鮮奶	5.0	2.0	1.5	3.0	0.0	1.0	868		
22	三	鳳梨蝦仁火腿炒飯	白米	鳳梨蝦仁火腿炒飯【炒】	高麗菜、蝦仁、火腿丁、絞肉、鳳梨罐頭、雞蛋、洋葱	蒲燒鯛魚【蒸】	蒲燒鯛魚*1	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	南瓜濃湯【煮】	南瓜、絞肉、洋葱、玉米醬、奶粉	水果		5.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	763		
23	四	蕎麥飯	蕎麥、白米	橙汁排骨【煮】	肉丁、軟排丁、地瓜、白芝麻、濃縮椰奶汁	竹筍肉絲【炒】	竹筍、肉絲、青蔥	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	當歸雞湯【煮】	白蘿蔔、雞腿丁、香菇、當歸藥材包		點心(優格)	5.0	2.0	1.5	3.0	0.0	1.0	868		
24	五	光復節放假一天																				
25	六																					
26	日																					
27	一	糙米飯	糙米、白米	塔香豆包【煮】	豆包、杏鮑菇、九層塔、辣椒	大阪燒風炒蛋【炒】	雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、大阪燒醬、鰻魚片、海苔粉	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	仙草甜湯【煮】	仙草凍、紅茶包、奶粉、糖	水果		5.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	763		
28	二	紅藜飯	紅藜、白米	青木瓜燉肉【煮】	青木瓜、肉丁、紅蘿蔔	香菇扒油腐【炒】	油腐丁、香菇、絞肉、紅蘿蔔	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	黃瓜排骨湯【煮】	大黃瓜、排骨丁、芹菜		鮮奶	5.0	2.0	1.5	3.0	0.0	1.0	868		
29	三	麵線糊	紅麵線	小籠湯包【蒸】	小籠湯包*2	香滷肉排【滷】	肉排*1	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	麵線糊【煮】	絞肉、魷魚圈、筍絲、紅蘿蔔、木耳絲、鰻魚片、蝦皮	水果		5.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	763		
30	四	小米飯	小米、白米	和風雞肉親子丼【煮】	雞丁、洋葱、雞蛋、香菇、紅蘿蔔、鰻魚片、味醂	開陽蘿蔔【炒】	白蘿蔔、肉絲、紅蘿蔔、香菇絲、青蔥、蝦皮	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	玉米排骨湯【煮】	冬瓜、玉米結、排骨、枸杞		點心(堅果)	5.0	2.0	1.5	4.0	0.0	0.0	778		
31	五	薏仁飯	小薏仁、白米	打拋魚丁【煮】	魚丁、洋葱、番茄、九層塔、辣椒、魚露	堅果小瓜【炒】	小黃瓜、木耳、肉片、核桃	應時有機青菜【炒】	應時有機青菜、蒜末	蒲瓜雞湯【煮】	蒲瓜、雞腿丁、紅蘿蔔		飲品(保久豆漿)	5.0	2.5	1.5	3.0	0.0	0.0	755		

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：70 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.本校一律使用國產豬肉、牛肉食材