

新竹縣國小115年5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	熱量
1	五																			
2	六																			
3	日																			
4	一	白飯	白米	梅香Q雞(煮)	雞丁、青椒、紅蘿蔔、紫蘇梅	花菜肉片(煮)	青花菜、肉片	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	番茄豆腐湯	大番茄、豆腐、高麗菜、豬大骨	保久乳	4.5	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	802.5	
5	二	糙米飯	白米、糙米	素麻婆豆腐(煮)	豆腐、素火腿、紅蘿蔔	玉米蒸蛋(蒸)	雞蛋、玉米粒	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	黑豆漿QQ	黑豆漿、QQ	鮮奶	4.5	3.5	1.5	0.0	2.0	1.0	855.0	
6	三	特餐	粗米粉	炒米粉(炒)	高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、香菇絲	鹽酥三味(炸)	魷魚圈、百頁、四季豆、九層塔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	金針肉散湯	乾金針、絞肉		4.5	2.0	1.3	0.0	3.0	0.0	632.5	
7	四	白飯	白米	咖哩魚(煮)	魚丁、洋葱、紅蘿蔔、咖哩	大瓜肉片(煮)	大黃瓜、肉片	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	日式竹輪湯	海芽、竹輪、玉米結、柴魚片	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	2.0	0.0	690.0	
8	五	紫米飯	白米、紫米	桂竹筍燒肉(煮)	桂竹筍、肉丁	蒲瓜肉絲(煮)	蒲瓜、肉絲、生香菇	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	酸辣湯	豆腐、雞蛋、白胡絲、金針菇	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	2.0	0.0	690.0	
9	六																			
10	日																			
11	一	白飯	白米	味噌燒烤雞(燒/烤)	雞腿丁、洋葱、生香菇、味噌	香菇麵筋(煮)	麵筋泡、香菇絲、青江菜	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	刺瓜魚丸湯	大黃瓜、虱目魚丸、排骨	保久乳	4.5	2.0	1.5	0.0	2.5	1.0	765.0	
12	二	小米飯	白米、小米	糖醋豆包(煮)	豆包、洋葱、青椒	蘿蔔絲炒蛋(炒)	雞蛋、蘿蔔絲乾	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	綠豆西米露	綠豆、西谷米、椰漿	鮮奶	5.0	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	860.0	
13	三	特餐	白米、糙米	雞肉炊飯(煮)	雞丁、地瓜、香菇絲、毛豆仁	滷肉排(滷)	肉排	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	翡翠豆腐湯	翡翠盒、豆腐、玉米粒、豬大骨		4.7	3.0	1.5	0.0	2.0	0.0	681.5	
14	四	白飯	白米	炸魚片(炸)	生鮮魚片	古早味肉燥(煮)	粗絞肉、碎干丁、香菇	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	藥膳雞湯	雞丁、高麗菜、紅棗、藥膳包	水果	4.5	3.0	1.5	1.0	3.0	0.0	772.5	
15	五	糙米飯	白米、糙米	高昇排骨(煮)	豬小排、洋葱、南瓜、烏醋	小瓜玉米(煮)	小黃瓜、玉米粒	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	絲瓜枸杞湯	絲瓜、薑絲、枸杞	水果	4.6	2.0	1.5	1.0	2.5	0.0	682.0	
16	六																			
17	日																			
18	一	白飯	白米	紅燒油豆腐雞(燒)	雞腿丁、油腐丁、紅蘿蔔	螞蟻上樹(炒)	冬粉、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	冬瓜肉片湯	冬瓜、肉片	保久乳	5.0	2.7	1.5	0.0	2.5	1.0	852.5	
19	二	五穀米飯	白米、五穀米	筍片燒麵輪(燒)	竹筍、麵輪、海帶結	番茄炒蛋(炒)	大番茄、雞蛋、青蔥	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	紅棗木耳湯	白木耳、紅棗、桂圓	鮮奶	4.5	2.0	1.5	0.0	2.0	1.0	742.5	
20	三	特餐	細黃油麵	日式醬油炒麵(炒)	高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、海苔粉	珍珠丸子(蒸)	珍珠丸子	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	青木瓜排骨湯	青木瓜、排骨丁		5.0	2.5	1.5	0.0	2.0	0.0	665.0	
21	四	白飯	白米	樹子魚丁(燒)	魚丁、木耳朵、破布子	黑胡椒豬柳(煮)	肉絲、洋葱、黑胡椒粒	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	蘿蔔雞湯	白蘿蔔、雞腿丁	水果	4.5	3.0	1.5	1.0	2.5	0.0	750.0	
22	五	糙米飯	白米、糙米	豬肉壽喜燒(煮)	大白菜、肉片、香菇、豆腐	木須三絲(煮)	木耳絲、雞蛋、紅蘿蔔、青蔥	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	義式濃湯	螺旋麵、玉米粒、絞肉、雞蛋	水果	4.7	2.7	1.5	1.0	2.5	0.0	741.5	
23	六																			
24	日																			
25	一	海苔飯	白米	瓜子肉(煮)	絞瓜、絞肉	韭菜炒蛋(炒)	韭菜、雞蛋	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	蒲瓜雞湯	蒲瓜、雞腿丁	保久乳	4.5	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	802.5	
26	二	地瓜飯	白米、地瓜	素五更腸旺(煮)	麵腸、素肚、酸菜心	塔香豆腸(煮)	九層塔、豆腸	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	檸檬愛玉	愛玉、檸檬汁	鮮奶	4.5	2.0	1.5	0.0	3.0	1.0	787.5	
27	三	特餐	長糯米、白米	栗子油飯(煮)	絞肉、香菇絲、魷魚、栗子	醬燒雞腿(煮)	雞腿、白芝麻、照燒醬	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	鮮菇肉絲湯	金針菇、肉絲、杏鮑菇		5.0	3.0	1.5	0.0	2.5	0.0	725.0	
28	四	白飯	白米	果香魚丁(煮)	魚丁、洋葱、小黃瓜、柳橙汁	香拌海帶根(煮)	海帶根、肉絲	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	豆仔乾排骨湯	豆仔乾、排骨丁	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	2.7	0.0	721.5	
29	五	糙米飯	白米、糙米	宮保雞丁(煮)	雞丁、四分干、青椒、油花生	西芹干絲(煮)	西芹、白干絲	有機青菜(煮)	有機青菜、蒜末	哈佛蔬菜湯	高麗菜、紅蘿蔔、南瓜	水果	4.7	3.0	1.5	1.0	2.5	0.0	764.0	

營養師/午餐執秘：

午餐秘書石志強

單位主管：

教師兼主任總務葉仰道

校長：

新竹縣尖石鄉石磊國民小學校長羅雲瑞

- ※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