

新竹縣尖石鄉錦屏國小
112 年 2 月份午餐食譜 (筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日 供餐 量	豆 類 量	肉 類 量	魚 類 量	水 果 量	乳 品 量	熱 量
2/7	二	小米飯	蘿蔔燻肉	玉米蒸蛋	時令青菜	酸辣湯	牛乳	4.5	2	1.2	2.5	1		727.5
		小米, 白米	紅蘿蔔, 白蘿蔔, 豬前腿肉丁	玉米粒燻肉, 雞蛋	(應時青菜、蒜末)	豆類、紅蘿蔔、木耳、金針菇、豆腐								
2/8	三	番茄雞肉炒飯	油雞翅		時令青菜	綠豆薏仁湯	季節水果	4.5	2	1.2	2.5	1		667.5
		雞蛋, 高麗菜, 雞腿丁, 玉米粒燻肉, 香菇	三節雞翅		(應時青菜、蒜末)	綠豆、薏仁								
2/9	四	紫米飯	糖醋魚片	高麗菜炒肉片	有機青菜	四神排骨湯	季節水果	4.5	2	1.2	2.5	1		667.5
		紫米, 白米	虱目魚片, 彩椒, 洋蔥	高麗菜, 紅蘿蔔, 肉片	(有機青菜、薑絲)	四神、排骨肉								
2/10	五	糙米飯	冬瓜燒雞	榨菜肉絲	有機青菜	金針排骨湯	100%果汁	4.5	2	1.2	2.5			607.5
		糙米, 白米	冬瓜, 雞腿肉丁	榨菜, 小方豆干, 肉絲	(有機青菜、蒜末)	乾金針花、排骨肉								
2/13	一	白米飯	番茄炒蛋	青椒炒豆干	時令蔬菜	海帶味噌湯	優格	4.5	2	1.2	2.5	1		727.5
		白米	番茄, 雞蛋	青椒, 豆干, 紅蘿蔔	(應時青菜、薑絲)	海帶芽, 豆腐, 味噌								
2/14	二	小米飯	馬鈴薯燒肉	麻婆豆腐	時令青菜	白玉翡翠湯	點心	4.5	2	1.2	2.5			607.5
		小米, 白米	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 豬腹腸	飯豆類, 香菇, 胡蘿蔔, 青蔥	(應時青菜、蒜末)	小白菜, 雞蛋								
2/15	三	炒飯條	洋蔥豬柳		時令青菜	紅豆芋圓湯	季節水果	4.5	2	1.2	2.5	1		667.5
		雞腿, 肉類, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 金針菇, 香菇	洋蔥, 豬柳		(應時青菜、蒜末)	紅豆, 番薯圓, 芋圓								
2/16	四	紫米飯	炸虱目魚條	豆包高麗菜	有機青菜	香菇雞湯	季節水果	4.5	2	1.2	3	1		690.0
		紫米, 白米	虱目魚柳	豆包, 高麗菜, 胡蘿蔔	(有機青菜、薑絲)	乾香菇, 冬瓜, 雞胸肉丁								
2/17	五	糙米飯	咖哩雞丁	竹筍炒肉絲	有機青菜	酸菜肉片湯	100%果汁	4.5	2	1.2	2.5			607.5
		糙米, 白米	咖哩雞, 雞腿丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	竹筍, 木耳, 肉絲	(有機青菜、蒜末)	結球酸菜, 豬五花肉片								
2/18	六	小米飯	沙茶豬柳	豆干炒三絲	時令青菜	玉米海豬湯	點心	4.5	2	1.2	2.5			607.5
解228連假		小米, 白米	黑肌肉, 洋蔥	青蔥, 紅蘿蔔, 豆干, 黑木耳	(應時青菜、蒜末)	海帶豬, 玉米, 排骨肉								
	一	白米飯	紅絲炒蛋	醬燒豆腐	時令蔬菜	菇菇湯	保久乳	4.5	2	1.2	2.5	1		727.5
		白米	胡蘿蔔, 雞蛋, 青蔥	豆腐, 洋蔥, 胡蘿蔔, 木耳, 青蔥	(應時青菜、薑絲)	金針菇, 生香菇, 青蔥								
2/21	二	小米飯	香菇肉燥	白菜滷	時令青菜	蘿蔔排骨湯	點心	4.5	2	1.2	2.5			607.5
		小米, 白米	生香菇, 豬絞肉	肉絲, 黑木耳, 大白菜, 胡蘿蔔	(應時青菜、蒜末)	紅蘿蔔, 白蘿蔔, 排骨肉								
2/22	三	奶油餐包	油雞腳		時令青菜	皮蛋瘦肉粥	季節水果	4.5	2	1.2	2.5	1		667.5
		小餐包	煎雞腿肉丁, 熟花生, 筍乾		(應時青菜、蒜末)	皮蛋, 絞肉, 高麗菜, 玉米粒, 白米								
2/23	四	紫米飯	糖醋雞丁	塔香海耳	有機青菜	田園蔬菜湯	季節水果	4.5	2	1.2	3	1		750.0
		紫米, 白米	雞腿丁, 洋蔥, 彩椒	海耳, 肉絲, 九層塔	(有機青菜、薑絲)	高麗菜, 金針菇, 大番茄								
2/24	五	糙米飯	泡菜炒肉片	大瓜鮮增	有機青菜	蘿蔔貢丸湯	黑豆漿	4.5	2	1.2	2.5	1		727.5
		糙米, 白米	韓式泡菜, 洋蔥, 豬腹腸, 青蔥	大番茄, 肉片, 玉米粒燻肉, 生香菇	(有機青菜、蒜末)	白蘿蔔, 芹菜, 貢丸								
2/27	一	228連假												
2/28	二	228連假												

※備註：

1. 平均供應人數： 人；平均單價/人：元(國小)。
2. 主要食材為主要供應材料，例如：花瓜燻雞 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2次水果，每月至少供應2次乳品(100%乳品)。
7. 食物份量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. 表格若不敷使用請自行增加

*本校使用國產豬肉

營養師/午餐快遞： 劉雨晴	單位主管： 鄧春蘭	校長： 黃晴逸
-------------------------	---------------------	-------------------