

新竹縣尖石鄉錦屏國小
112年1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	正午供餐量	晚餐供餐量	油類供餐量	水果供餐量	點心供餐量	熱量
1/2	一	元旦補假												
1/3	二	糙米飯	麻婆豆腐	洋葱炒蛋	應時青菜【炒】	綠豆薏仁湯	牛乳	4.5	2	1.2	2.5	1		727.5
		糙米、白米	板豆腐、青蔥、豆瓣醬、紅蘿蔔、香菇	洋葱、蛋、青蔥	(應時青菜、蒜末)	綠豆、薏仁								
1/4	三	泡菜炒飯	雞塊		應時青菜【炒】	小魚味噌湯	季節水果	4.5	2	1.2	3	1		750.0
		韓式泡菜、肉、白米、洋葱、胡蘿蔔、雞蛋	雞塊*2		(應時青菜、蒜末)	豆腐、小魚乾、海帶芽、味噌								
1/5	四	小米飯	香菇肉燥	白菜油	應時青菜【炒】	竹筍排骨湯	季節水果	4.5	2	1.2	2.5	1		667.5
		小米、白米	生香菇、肉燥	大白菜、肉片、金針菇、木耳、胡蘿蔔	(應時青菜、薑絲)	竹筍、排骨								
1/6	五	紫米飯	咖哩魚丁	小黃瓜炒雞柳	有機蔬菜	酸辣湯	點心	4.5	2	1.2	2.5			607.5
		白米、紫米	胡蘿蔔、馬鈴薯、洋葱、魚丁	小黃瓜、雞肉丁、紅蘿蔔、玉米	(應時青菜、蒜末)	番茄、豆腐、木耳、紅蘿蔔、蛋								
1/7	六	糙米飯	洋葱豬肉	韭菜甜不辣	有機蔬菜	香菇嫩雞湯	豆漿	4.5	2	1.2	2.5	1		727.5
1/20補課(一)		糙米、白米	洋葱、胡蘿蔔、豬肉、青蔥	韭菜、甜不辣	(應時青菜、蒜末)	乾香菇、冬瓜、雞肉丁								
1/9	一	糙米飯	茄汁豆包	鮮蔬炒蛋	應時青菜【炒】	珍珠冬瓜鮮奶	優酪乳	4.5	2	1.2	2.5	1		727.5
		糙米、白米	大番茄、洋葱、豆包	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、雞蛋	(應時青菜、蒜末)	珍珠、奶粉、冬瓜糖磚								
1/10	二	糙米	油雞翅	雙色花菜	應時青菜【炒】	山藥排骨湯	100%果汁	4.5	2	1.2	2.5			607.5
		糙米、白米	三節雞翅	綠花菜、白花菜、肉片、紅蘿蔔	(應時青菜、蒜末)	山藥、白蘿蔔、排骨								
1/11	三	刈包	梅干扣肉		應時青菜【炒】	竹筍鹹粥	季節水果	4.5	2	1.2	2.5	1		667.5
		刈包	梅干菜、豬肉片		(應時青菜、薑絲)	竹筍、紅蘿蔔、絞肉、白米、生香菇								
1/12	四	紫米飯	三杯虱目魚	鮮菇扁蒲	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	季節水果	4.5	2	1.2	2.5	1		667.5
		紫米、白米	虱目魚、洋葱、九層塔、薑片	扁蒲、木耳、胡蘿蔔、肉片、香菇	(應時青菜、蒜末)	小白菜、雞蛋								
1/13	五	小米飯	馬鈴薯燉肉	小黃瓜炒豆干	有機蔬菜	玉米濃湯	豆漿	4.5	2	1.2	2.5	1		727.5
		小米、白米	馬鈴薯、豬後腿肉、紅蘿蔔	小黃瓜、豆干	(應時青菜、蒜末)	玉米、馬鈴薯、洋葱、雞蛋、紅蘿蔔								
1/16	一	紫米飯	滷海帶豆干	茶碗蒸	應時青菜【炒】	田園蔬菜湯	薯條	4.5	2	1.2	2.5	1		727.5
		紫米、白米	海帶結、豆干	高湯塊、雞蛋、魚板	(應時青菜、蒜末)	高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、生香菇								
1/17	二	糙米飯	宮保雞丁	竹筍炒肉絲	應時青菜【炒】	紫菜蛋花湯	保久乳	4.5	2	1.2	2.5			607.5
		糙米、白米	雞胸肉、洋葱、胡蘿蔔、油花生、乾辣椒	竹筍、肉絲、木耳	(應時青菜、蒜末)	乾紫菜、蛋								
1/18	三	炒烏龍麵	油雞腿		應時青菜【炒】	紅豆芋圓湯	季節水果	4.5	2	1.2	2.5	1		667.5
		高麗菜、生香菇、紅蘿蔔、肉絲、烏龍麵	雞腿		(應時青菜、薑絲)	小紅豆、芋圓、番薯圓								
1/19	四	白米飯	清蒸魚	酸菜炒肉末	有機蔬菜	胡瓜魚丸湯	季節水果	4.5	2	1.2	2.5	1		667.5
		白米	洋葱、彩椒、鮭魚丁	結球酸菜、豬絞肉	(應時青菜、蒜末)	胡瓜、魚丸								

※備註：

1. 平均供應人數：80 人；平均單價/人：62 元(國小)。
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(燉)、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，勿提供營養多、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. 表格若不敷使用請自行增加

*本校使用國產豬肉

營養師/午餐執照： 蘇麗劉雨晴	單位主管： 廖登鄧春莉	校長： 校長黃晴逸
--------------------	----------------	--------------