

112 年 12 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

供餐人數 75 人														
日期	星期	主食	主菜	副菜 一	蔬菜	湯品	附餐 一	全 體 批 量 額	豆 魚 肉 蛋 類	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量
12/1	五	燕麥飯	芋頭燒肉角	腐皮高麗菜	有機蔬菜	珍珠冬瓜湯	綜合堅果	6.0	1.7	1.3	3.8	0.0	0.0	748
		白米 燕麥	肉角 芋頭	高麗菜 紅蘿蔔 豆腐皮	有機蔬菜	珍珠 冬瓜磚								
12/4	一	白米飯	香菇麵輪	青蔥炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	價格	3.7	1.9	1.2	2.5	0.0	1.0	688
		白米	麵輪 白蘿蔔 香菇 紅蘿蔔	雞蛋 青蔥	有機蔬菜	嫩豆腐 金針菇 味噌								
12/5	二	紫米飯	冬瓜燒鴨	糯米椒炒小魚干	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	4.0	2.5	1.3	2.5	1.0	0.0	670
		白米 紫米	鴨肉 冬瓜 薑片	糯米椒 豆干 小魚干 豆豉	有機蔬菜	山藥 排骨肉								
12/6	三	芝麻包	綜合滷味		有機蔬菜	什錦麵疙瘩	水果	4.9	2.0	1.5	2.8	1.0	0.0	715
		芝麻包	肉角 小方豆干 海帶結 白蘿蔔 杏鮑菇		有機蔬菜	麵疙瘩 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇								
12/7	四	糙米飯	蒜香蒸魚	鮮炒脆瓜	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	2.5	0.0	0.0	628
		白米 糙米	魚片 大白菜 大蒜	小黃瓜 甜不辣 乾木耳	有機蔬菜	番茄 高麗菜 蛋								
12/8	五	小米飯	黑胡椒雞柳	芥菜肉片	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	肉包	5.0	2.2	1.4	2.5	0.0	0.0	665
		白米 小米	雞柳條 洋蔥 黑胡椒醬	芥菜 豬肉片 紅蘿蔔	有機蔬菜	地瓜 芋圓								
12/11	一	白米飯	素咖哩	香菇蒸蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	優酪乳	3.7	2.3	1.4	2.5	0.0	1.0	724
		白米	豆包 杏鮑菇 紅蘿蔔 青花柳 咖哩塊	雞蛋 香菇	有機蔬菜	高麗菜 香菇 金針菇 紅蘿蔔								
12/12	二	紫米飯	糖醋排骨	青椒炒豆干	有機蔬菜	藥膳雞湯	水果	3.7	2.5	1.3	2.5	1.1	0.0	658
		白米 紫米	排骨肉 洋蔥 彩椒 鳳梨罐頭	青椒 豆干 紅蘿蔔	有機蔬菜	骨髓丁 紅棗 藥膳包								
12/13	三	炒飯條	豬排		有機蔬菜	酸辣湯	水果	2.7	2.9	1.1	2.7	1.0	0.0	616
		飯條 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 韭菜 芹菜	豬里肌肉		有機蔬菜	板豆腐 雞蛋 紅蘿蔔 脆筍絲 乾木耳								
12/14	四	糙米飯	馬鈴薯燒肉	鮮蔬冬粉	有機蔬菜	冬瓜蛤蚧湯	蔬果汁	5.0	1.9	1.7	2.5	0.0	0.0	649
		白米 糙米	肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆芽菜 冬粉 紅蘿蔔 乾木耳	有機蔬菜	冬瓜 蛤蚧 薑絲								
12/15	五	燕麥飯	宮保雞丁	香炒海帶根	有機蔬菜	蓮子白木耳湯	海苔	4.2	1.9	1.8	3.1	0.0	0.0	625
		白米 燕麥	雞胸丁 洋蔥 油花生 乾辣椒	海帶根 紅蘿蔔 絞肉 九層塔	有機蔬菜	蓮子 白木耳								
12/18	一	白米飯	花生麵筋	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	價格	3.7	2.3	1.4	3.1	0.0	1.0	751
		白米	麵筋泡 花生 紅蘿蔔	雞蛋 洋蔥	有機蔬菜	高麗菜 芹菜 番茄 紅蘿蔔								
12/19	二	紫米飯	蒜苗肉片	什錦蔬菜	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	3.7	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	618
		白米 紫米	豬肉片 豆干 蒜苗	紅蘿蔔 小黃瓜 香菇 乾木耳	有機蔬菜	嫩豆腐 海帶芽 味噌								
12/20	三	火腿蛋炒飯	薯條炸雞		有機蔬菜	結頭菜雞湯	水果	3.6	2.2	1.0	2.7	1.0	0.0	622
		白米 雞蛋 玉米粒 紅蘿蔔 火腿丁	雞塊 薯條		有機蔬菜	結頭菜 骨髓丁								
12/21	四	糙米飯	清蒸魚	黃瓜肉羹	有機蔬菜	金針排骨湯	豆漿	3.7	3.3	1.7	2.5	0.0	0.0	657
		白米 糙米	魚片 冬瓜 黃豆醬	大黃瓜 肉羹 乾木耳	有機蔬菜	排骨肉 金針菜乾								
12/22	五	小米飯	香滷豬腳	塔香茄子	有機蔬菜	紅豆湯圓	肉包	5.4	2.5	1.1	3.1	0.0	0.0	727
		白米 小米	肉角 豬腳丁 熟花生	茄子 絞肉 九層塔	有機蔬菜	紅豆 小湯圓 紫米								
12/25	一	校	慶	補	假									
12/26	二	紫米飯	彩椒肉片	芹香三絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	海苔	3.7	2.3	1.3	2.5	0.0	0.0	573
		白米 紫米	豬肉片 紅椒 青椒	干絲 芹菜 紅蘿蔔	有機蔬菜	雞蛋 紫菜								
12/27	三	蔥油麵線	滴雞翅		有機蔬菜	麻油肉片湯	水果	3.5	2.7	1.0	2.5	1.0	0.0	647
		黃麵線 紅蔥頭 青蔥	三節翅		有機蔬菜	火鍋肉片 高麗菜 金針菇 薑絲 麻油								
12/28	四	糙米飯	泰式檸檬魚	砂鍋白菜	有機蔬菜	貢丸湯	水果	3.7	2.5	1.8	2.5	1.1	0.0	664
		白米 糙米	魚片 洋蔥 檸檬 香菜	大白菜 金針菇 豬肉片 紅蘿蔔 乾木耳 沙茶醬	有機蔬菜	白蘿蔔 貢丸								
12/29	五	小米飯	梅干扣肉	雙色花椰	有機蔬菜	燒仙草	豆漿	4.4	2.6	1.8	3.1	0.0	0.0	684
		白米 小米	豬肉片 梅干	青花椰 白花椰 紅蘿蔔	有機蔬菜	草仙汁 QQ圓 熟花生								

※備註：

1. 平均供應人數： 75 人 ；平均單價/人：50 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(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次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. 本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

9. 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：	單位主管：	校長：
林劉雨晴	饒登春 鄧春菊	校長黃晴逸