新竹縣尖石鄉梅花國小

113 年 09 月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
08/30	五	糙米飯	冬瓜燉肉	香酥豆干		有機山菠菜	海帶豆芽湯	芭樂		5	2.5	1.5	3	1		770
		白米,糙米	冬瓜,豬肉,紅蘿蔔	蔥,肉絲,豆干		有機山菠菜	黃豆芽,乾海帶芽	芭樂								
09/02	一	白米飯	蘑菇雞柳	酸菜炒麵腸		有機青江菜	鮮菇肉絲湯	全脂保久乳		5	2.5	1.2	2.5		1	830
		白米	雞胸肉,蘑菇醬,洋蔥,蔥	麵腸,酸菜		有機青江菜	金針菇,肉絲,秀珍菇	全脂保久乳								
09/03	二	糙米飯	紅燒豬肉	蔥爆黑輪		蒜炒莧菜	玉米蛋花湯	杯子蛋糕		5	2.5	1.2	2.5			680
		白米,糙米	豬肉,海帶結,豆干	青蔥,黑輪,紅蘿蔔.洋蔥		蒜末,莧菜	冷凍玉米粒,雞蛋	杯子蛋糕								
09/04	三	烏龍麵	烏龍炒麵	滷雞腿		有機荷葉白菜	蘿蔔排骨湯	柳丁		5	2	1	2.5	1		697.5
		烏龍麵	蔥,高麗菜,紅蘿蔔,乾木耳,肉絲,油蔥酥	滷包,雞腿		荷葉白菜	白蘿蔔,豬軟骨	柳丁								
09/05	四	白米飯	糖醋魚塊	絲瓜炒蛋		蒜炒白菜	綠豆QQ湯	奶油餐包		5	2.5	2	2.5			700
		白米	彩椒,蕃茄醬,旗魚(生鮮),洋蔥	雞蛋,絲瓜		蒜頭,小白菜	綠豆,QQ	小餐包								
09/06	五	糙米飯	蜜汁排骨	醬燒冬瓜		有機千寶菜	香菇雞湯	香蕉		5	2.5	2	2.5	1		760
		白米,糙米	肉丁(豬後腿),豬軟骨	豬絞肉,冬瓜,豆包,薑絲		有機千寶菜	香菇,雪白菇,雞腿丁	香蕉								
09/09	一	白米飯	瓜仔肉	蔥爆杏鮑豬		有機黑葉白菜	味噌湯	藍莓夾心麵包		5	2.5	2	2.5			700
		白米	豬絞肉,碎花瓜	蔥,杏鮑菇,肉絲,洋蔥		有機黑葉白菜	味噌,紫菜,板豆腐	藍莓夾心麵包								
09/10	二	糙米飯	紅燒雞肉	彩燴銀芽		蒜炒青松菜	榨菜肉絲湯	小銀絲卷		5	2	2	2.5			662.5
		白米,糙米	雞腿丁,白蘿蔔	乾木耳,綠豆芽,紅蘿蔔		青松菜	榨菜,肉絲	銀絲卷								
09/11	三	白米飯	魯肉飯	滷雞翅		有機高麗菜	蕃茄蛋花湯	香蕉		5	3	1	2.5	1		772.5
		白米	杏鮑菇,香菇,豬絞肉.豆干	雞翅,滷包		有機高麗菜	蕃茄,雞蛋	香蕉								
09/12	四	白米飯	魷魚炒芹菜	蕃茄炒蛋		蒜炒杏菜	肉骨茶湯	草莓夾心麵包		5	2.5	1.2	2.5			680
		白米	芹菜,魷魚圈(生鮮)	雞蛋,蕃茄		杏菜	肉骨茶包,豬軟骨	草莓夾心麵包								
09/13	五	糙米飯	台式打拋肉	蔥燒豆腐		有機高麗菜	玉米雞肉湯	蘋果		5	2.5	1.2	2.5	1		740
		白米,糙米	蕃茄,豬絞肉,洋蔥	青蔥,絞肉,豆腐		有機高麗菜	玉米,雞腿丁.紅蘿蔔	蘋果								
09/16	一	白米飯	三杯雞	白菜滷		有機荷葉白菜	薏仁排骨湯	全脂保久乳		5	2	2	2.5		1	812.5
		白米	老薑,杏鮑菇,雞腿丁	紅蘿蔔,乾木耳,大白菜,肉絲		荷葉白菜	薏仁,豬軟骨	全脂保久乳								
09/18	三	米粉	炒米粉	滷雞腿排		有機青松菜	關東煮湯	蘋果		5	2.5	1.2	2.5	1		740
		米粉	高麗菜,紅蘿蔔,肉絲,蔥,油蔥酥	滷包,雞腿排		青松菜	白蘿蔔,黑輪,甜不辣,魚丸片,海帶結	蘋果								
09/19	四	白米飯	椒鹽魚塊	泡菜炒肉片		蒜炒莧菜		黑豆漿粉圓	奶油餐包	5	2.5	1	3			697.5
		白米	台灣鯛魚片,胡椒鹽	韓式泡菜,豬肉,蔥,洋蔥		蒜末,莧菜		粉圓,黑豆(廚房現煮現磨成豆漿)	小餐包							
09/20	五	糙米飯	香菇燒雞	洋蔥炒蛋		有機高麗菜	冬瓜排骨湯	柳丁		5	3	1.5	2.5	1		785
		白米,糙米	香菇,雞腿丁,杏鮑菇	洋蔥,雞蛋		有機高麗菜	冬瓜,豬軟骨	柳丁								
09/23	一	白米飯	紅燒栗子雞	黃瓜燴魚羹		有機荷葉白菜	海芽芙蓉湯	杯子蛋糕		5	2	2	2.5			662.5
		白米	糖炒栗子,紅蘿蔔,雞肉	魚羹條,大黃瓜		荷葉白菜	雞蛋,乾海帶芽,蔥	杯子蛋糕								
09/24	二	糙米飯	滷五花海帶	韭菜炒豆芽		蒜炒青松菜	鮮菇雞肉湯	雙色小饅頭		5	2.5	2	2.5			700
		白米,糙米	海帶結,油豆腐,豬肉	綠豆芽,韭菜,肉絲.干絲		青松菜	香菇,雞腿丁	雙色饅頭								
09/25	三	白油麵	義大利麵	滷豬排		有機萵苣	玉米濃湯	香蕉		5	2.5	1	2.5	1		735
		白油麵	豬絞肉,洋蔥,磨菇醬,蕃茄,三色豆	豬里肌肉		有機萵苣	雞蛋,玉米粒罐頭,紅蘿蔔,洋蔥	香蕉								
09/26	四	白米飯	薑汁燒肉	絲瓜炒麵筋		蒜炒波菜	銀耳蓮子湯	奶油餐包		5	2	2	2.5			662.5
		白米	生薑,洋蔥,肉片,味醂,五花肉,白芝麻	絲瓜,麵筋,紅蘿蔔		菠菜	紅棗,乾白木耳,蓮子(乾)	小餐包								
09/27	五	白米飯	茄汁雞腿	玉米炒蛋		蒜炒青松菜	黃瓜排骨湯	小饅頭		5	3	1.2	2.5			717.5
		白米	洋蔥,蕃茄醬,雞腿丁,甜椒	雞蛋,冷凍玉米粒.毛豆		青松菜	大黃瓜,豬軟骨	饅頭								
09/30	一	糙米飯	竹筍焢肉	豆干炒海帶根		蒜炒白菜	美人雞湯	銅鑼燒		5	2.5	2	2.5			700
		白米,糙米	豬肉,筍乾	薑絲,豆干,海帶根		蒜頭,小白菜	白蘿蔔,枸杞,雞腿丁	銅鑼燒								

午餐執秘：教師兼午餐秘書 徐孟婕　　總務主任：教師兼總務主任 賴夢婷　　校長：校長 葉惠雯

※備註：

1. 平均供應人數：80人　；平均單價/人： 50　元(國小50元/國中53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」。

★本校一律使用國產豬肉及牛肉