

新竹縣 橫山國小 114年 6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)						
		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	果(水果類)	乳製品(品名)	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	總熱量
1	日																			
2	一	白飯	白米	糖醋麵腸【煮】	麵腸、洋芋、彩椒、蕃茄醬	翡翠蒸蛋【蒸】	雞蛋、翡翠、香菇	有機青菜【炒】	有機青菜、薑絲	蘿蔔海結湯【煮】	白蘿蔔、海帶結、紅蘿蔔、非基改角螺			4.8	2.4	1.4	2.5	0.0	0.0	664
3	二	糙米飯	糙米、白米	孜然燒肉【煮】	肉片、洋蔥、青椒、紅蘿蔔、孜然粉、白芝麻	木耳扁蒲【煮】	蒲瓜、肉絲、紅蘿蔔、木耳、蝦皮	有機青菜【炒】	有機青菜、蒜末	番茄豆腐湯【煮】	大番茄、豆腐、雞蛋、豬大骨		優酪乳	4.5	2.0	2.0	2.5	0.0	1.0	778
4	三	特餐	白米	夏威夷炒飯【炒】	高麗菜、絞肉、火腿丁、鳳梨罐頭、雞蛋、玉米粒	蒲燒鯛魚【蒸】	蒲燒鯛魚*1	應時青菜【炒】	應時青菜、蒜末	蘑菇濃湯【煮】	蘑菇罐頭、洋芋、洋蔥、雞蛋、木耳、奶粉	水果		4.7	2.7	1.1	2.5	1.1	0.1	753
5	四	糙米飯	糙米、白米	泰式綠咖哩雞【煮】	雞丁、茄子、洋蔥、辣椒、綠咖哩、椰漿、魚露、薑片	開陽蘿蔔【炒】	白蘿蔔、肉絲、紅蘿蔔、蝦皮、香菇絲	有機青菜【炒】	有機青菜、蒜末	油腐細粉湯【煮】	油腐丁、冬粉、豬大骨、青蔥			5.0	2.0	1.8	2.6	0.0	0.0	662
6	五	白飯	白米	砂鍋魚【煮】	魚丁、大白菜、凍豆腐、紅蘿蔔、木耳、沙茶醬	鮮蔬炒雞柳【炒】	冷凍青花菜、雞丁、芹菜、彩椒	應時青菜【炒】	應時青菜、蒜末	青木瓜肉片湯【煮】	青木瓜、肉片、紅棗	水果		4.5	2.5	1.9	2.5	1.0	0.0	723
7	六																			
8	日																			
9	一	白飯	白米	麻油素肚【煮】	素肚、高麗菜、杏鮑菇、枸杞、麻油	南瓜番茄炒蛋【炒】	雞蛋、南瓜、大蕃茄、青蔥	有機青菜【炒】	有機青菜、薑絲	花生薏仁湯【煮】	牛奶花生、小薏仁、奶粉、糖		產銷履歷豆漿	5.1	3.0	1.1	4.0	0.0	0.1	805
10	二	糙米飯	糙米、白米	列日滾球【煮】		比利時薯條【炸】	洋芋、美乃滋	有機青菜【炒】	有機青菜、蒜末	玉米濃湯【煮】	玉米粒、洋蔥、絞肉、雞蛋、紅蘿蔔、黑胡椒粒		鮮奶	5.5	2.6	1.2	3.0	0.0	1.0	895
11	三	特餐	油麵	炸醬麵【煮】	絞肉、洋蔥、碎乾丁、毛豆仁、杏鮑菇、紅蔥頭、甜麵醬	滷雞翅【滷】	雞翅*1、滷包	應時青菜【炒】	應時青菜、蒜末	佛跳牆【煮】	大白菜、芋頭、栗子、雞蛋、香菇、排骨	水果		3.1	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	647
12	四	糙米飯	糙米、白米	黃燜雞【煮】	雞丁、洋芋、角螺、彩椒、木耳	白菜滷【煮】	大白菜、肉片、金針菇、紅蘿蔔、木耳、蝦皮	有機青菜【炒】	有機青菜、蒜末	蒲瓜丸仔湯【煮】	蒲瓜、貢丸、豬大骨			4.9	1.8	1.7	2.5	0.0	0.0	633
13	五	白飯	白米	豆醬蒸魚【蒸】	魚丁、冬瓜、紅蘿蔔、米豆醬	螞蟻上樹【炒】	冬粉、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔、木耳	應時青菜【炒】	應時青菜、蒜末	草菇湯【煮】	小白菜、鴻喜菇、生香菇、豬大骨	水果		5.6	1.7	1.7	2.5	1.0	0.0	735
14	六																			
15	日																			
16	一	白飯	白米	雜炊麵輪【煮】	冬瓜、麵輪、杏鮑菇、紅蘿蔔	香菇蒸蛋【蒸】	雞蛋、香菇、玉米粒	有機青菜【炒】	有機青菜、薑絲	蔬菜羅宋湯【煮】	高麗菜、洋芋、大番茄、紅蘿蔔、番茄糊			4.7	2.0	1.6	2.5	0.0	0.0	632
17	二	糙米飯	糙米、白米	滑蛋雞丁【煮】	雞丁、洋蔥、雞蛋、鴻喜菇、紅蘿蔔、味醂、柴魚片	塔香海草【炒】	海草、肉絲、九層塔	有機青菜【炒】	有機青菜、蒜末	山藥排骨湯【煮】	山藥、洋芋、枸杞、排骨		鮮奶	5.0	1.9	1.6	2.5	0.0	1.0	795
18	三	特餐	板條	客家炒板條【拌煮】	綠豆芽、肉絲、紅蘿蔔、韭菜、香菇絲、紅蔥頭	香滷肉排【滷】	調理肉排*1	應時青菜【炒】	應時青菜、蒜末	雙色蘿蔔湯【煮】	白蘿蔔、紅蘿蔔、豬大骨、芹菜	水果		4.7	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	727
19	四	糙米飯	糙米、白米	筍香燜肉【燉】	肉丁、桂竹筍、紅蘿蔔、梅干菜、薑片	堅果蝦鬆【拌炒】	涼薯、小黃瓜、洋蔥、蝦仁、杏仁	有機青菜【炒】	有機青菜、蒜末	海芽味噌湯【煮】	乾海芽、豆腐、青蔥、柴魚片、味噌			4.9	1.8	1.5	2.8	0.0	0.0	642
20	五	白飯	白米	蒜蓉蒸魚【蒸】	魚丁、洋蔥、寬粉、蒜泥、青蔥、辣椒	義式洋芋【煮】	洋芋、絞肉、三色丁、彩椒、義大利香料	應時青菜【炒】	應時青菜、蒜末	糯米雞湯【煮】	高麗菜、雞腿丁、生香菇、長糯米、紅棗、薑	水果		5.6	2.0	1.2	2.5	1.0	0.0	745
21	六																			
22	日																			
23	一	白飯	白米	日式咖哩【煮】	豆腸、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉	紅娘炒蛋【炒】	雞蛋、紅蘿蔔、青蔥	有機青菜【炒】	有機青菜、薑絲	冬瓜仙草【煮】	冬瓜磚、仙草、糖			5.2	1.9	1.1	2.5	0.0	0.0	647
24	二	糙米飯	糙米、白米	壽喜燒【煮】	肉片、高麗菜、洋蔥、金針菇、青蔥、味醂、白芝麻	奶油培根白醬雙花【煮】	青花菜、白花菜、培根、紅蘿蔔、奶粉、麵粉、奶油、乳酪絲	有機青菜【炒】	有機青菜、蒜末	豆仔乾排骨湯【煮】	豆仔乾、排骨、薑		優酪乳	4.5	1.6	2.0	2.5	0.0	1.2	778
25	三	特餐	白米	包子【蒸】	小包子*1	綜合滷味【煮】	白蘿蔔、黑干丁、肉丁、海結、紅蘿蔔	應時青菜【炒】	應時青菜、蒜末	芋頭鹹粥【煮】	大白菜、絞肉、芋頭、雞蛋、紅蘿蔔、香菇絲、紅蔥頭、芹菜	水果		4.8	1.4	1.4	2.5	1.0	0.0	649
26	四	糙米飯	糙米、白米	粟米雞球【煮】	雞丁、洋蔥、玉米粒、雞蛋、玉米醬、青蔥、黑胡椒粒	甜煮嫩芽菜【煮】	黃豆芽、南瓜、紅蘿蔔、乾海芽、柴魚片	有機青菜【炒】	有機青菜、蒜末	大滷湯【煮】	豆腐、筍絲、肉絲、雞蛋、木耳、紅蘿蔔			5.0	1.7	1.6	2.5	0.0	0.0	630
27	五	白飯	白米	和風魚片【炸】	生鮮魚片*1、味醂、柴魚片、海苔粉	金沙絲瓜豆腐煲【煮】	豆腐、絲瓜、絞肉、鹹蛋、青蔥	應時青菜【炒】	應時青菜、蒜末	冬瓜薏仁湯【煮】	冬瓜、大薏仁、豬大骨、薑	水果		4.6	2.7	1.3	2.5	1.0	0.0	730
28	六																			
29	日																			
30	一																			
結束式餐點																				

結束式餐點

營養師/午餐執秘：

午餐林佳蓉

單位主管：

總務曾建豪

校長：

新竹縣橫山鄉橫山國民小學劉佳賢