

屏東縣車城國民小學111年2月 第二週學生午餐食譜

供應人數： 320 人

| 日期     | 2月14日     |     |       |           | 星期一       |         |       |           | 2月15日     |         |       |           | 星期二       |      |       |           | 2月16日     |      |       |           | 星期三       |    |       |           | 2月17日     |    |       |           | 星期四       |    |       |           | 2月18日 |  |  |  | 星期五 |  |  |  |
|--------|-----------|-----|-------|-----------|-----------|---------|-------|-----------|-----------|---------|-------|-----------|-----------|------|-------|-----------|-----------|------|-------|-----------|-----------|----|-------|-----------|-----------|----|-------|-----------|-----------|----|-------|-----------|-------|--|--|--|-----|--|--|--|
| 項目     | 菜名/烹調法    | 材料  | 每人(g) | 學校採購量(kg) | 菜名/烹調法    | 材料      | 每人(g) | 學校採購量(kg) | 菜名/烹調法    | 材料      | 每人(g) | 學校採購量(kg) | 菜名/烹調法    | 材料   | 每人(g) | 學校採購量(kg) | 菜名/烹調法    | 材料   | 每人(g) | 學校採購量(kg) | 菜名/烹調法    | 材料 | 每人(g) | 學校採購量(kg) | 菜名/烹調法    | 材料 | 每人(g) | 學校採購量(kg) | 菜名/烹調法    | 材料 | 每人(g) | 學校採購量(kg) |       |  |  |  |     |  |  |  |
| 主食     | 白米飯       | 蓬萊米 | 100   | 32        | 糙米飯       | 蓬萊米     | 90    | 29        | 白米飯       | 蓬萊米     | 100   | 32        | 紫米飯       | 蓬萊米  | 90    | 29        | 白米飯       | 蓬萊米  | 100   | 32        |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
| 副食一    | 燒烤雞翅      | 雞翅  |       | 320       | 蘑菇肉片      | 豆芽菜     | 40    | 13        | 紅燒燴飯      | 馬鈴薯     | 51    | 16        | 二杯雞       | 洋蔥   | 38    | 12        | 鍋燒凍豆腐     | 凍豆腐  | 94    | 30        |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           |     |       |           |           | 肉片(豬前腿) | 69    | 22        |           | 肉丁(豬前腿) | 69    | 22        |           | 雞肉   | 100   | 32        |           | 金針菇  | 4     | 1         |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           |     |       |           |           | 蘑菇醬     | 適量    | 胡蘿蔔       |           | 15      | 5     | 九層塔       |           | 適量   |       | 大白菜       |           | 25   | 8     |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           |     |       |           |           |         |       |           |           |         |       |           |           |      |       | 沙茶醬       |           | 適量   |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           |     |       |           |           |         |       |           |           |         |       |           |           |      |       |           |           |      |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
| 副食二    | 冬瓜滷       | 冬瓜  | 90    | 29        | 咖哩高麗菜     | 高麗菜     | 60    | 19        | 奶黃包       | 奶黃包     |       | 320       | 絲瓜冬粉      | 絲瓜   | 90    | 29        | 番茄炒蛋      | 番茄   | 33    | 11        |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           | 胡蘿蔔 | 13    | 4         |           | 胡蘿蔔     | 13    | 4         |           |         | 冬粉    | 8         |           | 3    | 胡蘿蔔   | 13        |           | 4    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           | 絞肉  | 8     | 3         |           | 肉絲      | 8     | 3         |           |         | 絞肉    | 8         |           | 3    | 雞蛋    | 54        |           | 17   |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           |     |       |           |           | 咖哩粉     | 適量    |           |           |         |       |           |           |      |       |           |           |      |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
| 副食三    | 炒菠菜       | 菠菜  | 80    | 26        | 時令蔬菜      | 時令蔬菜    | 80    | 26        | 優酪乳       | 優酪乳     |       | 320       | 有機蔬菜      | 時令蔬菜 | 80    | 26        | 時令蔬菜      | 時令蔬菜 | 80    | 26        |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           |     |       |           |           |         |       |           |           |         |       |           |           |      |       |           |           |      |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           |     |       |           |           |         |       |           |           |         |       |           |           |      |       |           |           |      |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           |     |       |           |           |         |       |           |           |         |       |           |           |      |       |           |           |      |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           |     |       |           |           |         |       |           |           |         |       |           |           |      |       |           |           |      |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
| 湯      | 豆薯大骨湯     | 豆薯  | 20    | 6         | 大頭菜大骨湯    | 大頭菜     | 20    | 6         | 蘿蔔味噌湯     | 白蘿蔔     | 25    | 8         | 黃瓜大骨湯     | 大黃瓜  | 25    | 8         | 黑糖綠豆湯     | 綠豆   | 16    | 5         |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           | 雞肉  | 10    | 3         |           | 大骨      | 適量    | 板豆腐       |           | 8       | 3     | 大骨        |           | 適量   |       | 黑糖        |           | 適量   |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           | 玉米粒 | 5     | 2         |           |         |       | 味噌        |           | 適量      |       |           |           |      |       |           |           |      |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        |           |     |       |           |           |         |       |           |           | 海帶芽     | 適量    |           |           |      |       |           |           |      |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
| 橘子     | 橘子        |     | 320   |           | 0         |         | 0     |           | 時令水果      |         | 320   |           | 0         |      | 0     |           | 0         |      | 0     |           | 0         |    | 0     |           | 0         |    | 0     |           | 0         |    | 0     |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
| 其他     |           |     |       | 其他        |           |         |       | 其他        |           |         |       | 其他        |           |      |       | 其他        |           |      |       |           |           |    |       | 其他        |           |    |       |           |           |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
| 營養供應比例 | 年級        |     |       |           | 年級        |         |       |           | 年級        |         |       |           | 年級        |      |       |           | 年級        |      |       |           | 年級        |    |       |           | 年級        |    |       |           | 年級        |    |       |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        | 全穀雜糧類(份)  |     | 5.2   |           | 全穀雜糧類(份)  |         | 5.0   |           | 全穀雜糧類(份)  |         | 7.6   |           | 全穀雜糧類(份)  |      | 5.5   |           | 全穀雜糧類(份)  |      | 5.6   |           | 全穀雜糧類(份)  |    | 5.6   |           | 全穀雜糧類(份)  |    | 5.6   |           | 全穀雜糧類(份)  |    | 5.6   |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        | 豆魚蛋肉類(份)  |     | 2.2   |           | 豆魚蛋肉類(份)  |         | 2.2   |           | 豆魚蛋肉類(份)  |         | 2.1   |           | 豆魚蛋肉類(份)  |      | 2.1   |           | 豆魚蛋肉類(份)  |      | 2.0   |           | 豆魚蛋肉類(份)  |    | 2.0   |           | 豆魚蛋肉類(份)  |    | 2.0   |           | 豆魚蛋肉類(份)  |    | 2.0   |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        | 蔬菜類(份)    |     | 1.8   |           | 蔬菜類(份)    |         | 2.0   |           | 蔬菜類(份)    |         | 1.0   |           | 蔬菜類(份)    |      | 2.3   |           | 蔬菜類(份)    |      | 1.6   |           | 蔬菜類(份)    |    | 1.6   |           | 蔬菜類(份)    |    | 1.6   |           | 蔬菜類(份)    |    | 1.6   |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        | 油脂與堅果類(份) |     | 3.5   |           | 油脂與堅果類(份) |         | 2.5   |           | 油脂與堅果類(份) |         | 2.5   |           | 油脂與堅果類(份) |      | 2.5   |           | 油脂與堅果類(份) |      | 2.5   |           | 油脂與堅果類(份) |    | 2.5   |           | 油脂與堅果類(份) |    | 2.5   |           | 油脂與堅果類(份) |    | 2.5   |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        | 水果類(份)    |     | 1.0   |           | 水果類(份)    |         | 0.0   |           | 水果類(份)    |         | 1.0   |           | 水果類(份)    |      | 0.0   |           | 水果類(份)    |      | 0.0   |           | 水果類(份)    |    | 0.0   |           | 水果類(份)    |    | 0.0   |           | 水果類(份)    |    | 0.0   |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        | 乳品(份)     |     | 0.0   |           | 乳品(份)     |         | 0.0   |           | 乳品(份)     |         | 0.0   |           | 乳品(份)     |      | 0.0   |           | 乳品(份)     |      | 0.0   |           | 乳品(份)     |    | 0.0   |           | 乳品(份)     |    | 0.0   |           | 乳品(份)     |    | 0.0   |           |       |  |  |  |     |  |  |  |
|        | 熱量        |     | 786   |           | 熱量        |         | 678   |           | 熱量        |         | 882   |           | 熱量        |      | 714   |           | 熱量        |      | 698   |           | 熱量        |    | 698   |           | 熱量        |    | 698   |           | 熱量        |    | 698   |           |       |  |  |  |     |  |  |  |

食譜設計

執行秘書

校長

\* 數量：請填寫每人攝取重量(克)、數量...等。

\* 請午餐秘書於學期期間每月20日前，將下個月菜單送至學校及視導區營養師處，進行菜單審查。

\* 午餐小叮嚀：