

新竹縣115年豐田國小3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	水果	乳製品	全穀	豆魚	蔬	油脂與	水	乳	總
														類	類	類	種子類	類	品	量
3/2	一	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	杏菇炒雞(炒)	雞丁, 杏鮑菇, 蔥	豆干肉末雪菜(炒)	雪裡紅, 豆干丁, 絞肉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紫菜芙蓉湯	紫菜, 蛋, 蔥	水果		4.5	2.5	1.1	2.0	1.0	673.9	
3/3	二	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	砂鍋烏魚(燒)	烏魚, 大白菜, 紅蘿蔔	麻婆豆腐(燒)	豆腐, 絞肉, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔘鬚枸杞雞湯	人蔘鬚, 雞丁, 枸杞, 紅棗			4.5	2.5	1.1	2.0		613.9	
3/4	三	特餐	麵	香蔥拌麵(拌)	油麵, 絞肉, 豆干丁, 紅蘿蔔, 蔥, 維力醬	香滷翅腿(二隻)(滷)	翅小腿, 蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	羅宋湯	蕃茄, 高麗菜, 肉絲, 洋芋	水果		4.0	2.5	1.1	2.0	1.0	638.9	
3/5	四	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	蔥燒里肌(燒)	里肌肉, 蔥	培根白菜(燴)	大白菜, 培根, 紅蘿蔔, 玉米粒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 排骨			4.7	2.4	1.4	2.0		627.8	
3/6	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	筍乾油腐(燒)	油豆腐, 筍乾	金茸翡翠蒸蛋(蒸)	蛋, 翡翠, 蟹肉棒, 金針菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	紅豆湯圓	紅豆, 湯圓, 糖	鮮奶(福)		6.8	2.2	1.1	2.0	0.8	874.6	
3/7	六																			
3/8	日																			
3/9	一	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	鮮味虱目魚(燒)	虱目魚, 肉絲, 洋蔥, 生香菇, 蔥, 干貝醬	高麗雞柳(炒)	高麗菜, 雞清肉, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	洋芋蛋花湯	洋芋, 蛋, 肉絲	水果		4.6	2.5	1.5	2.0	1.0	690.5	
3/10	二	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	蒜泥白肉(燒)	肉片, 蒜	花團錦簇(炒)	青花菜, 白花菜, 魚板, 生香菇, 彩椒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米雞湯	玉米, 雞丁, 紅蘿蔔			4.7	2.5	1.3	2.0		632.7	
3/11	三	特餐	白米	蔥油雞柳拌飯(炒)	雞清肉, 紅蘿蔔, 玉米粒, 洋蔥, 蔥, 白米	京醬豬棒(滷)	豬棒腿, 蔥, 甜麵醬	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海帶排骨湯	海帶結, 排骨, 紅蘿蔔	水果		4.0	2.5	1.1	2.0	1.0	638.9	
3/12	四	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	咖哩雞(燒)	雞清肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔	扁蒲肉片(炒)	胡瓜, 肉片, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	白菜蛋花湯	大白菜, 蛋, 油蔥酥, 肉絲	堅果包		4.8	2.5	1.6	2.0		646.9	
3/13	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	一品素燒豆腐(燒)	豆腐, 生香菇, 素火腿, 木耳, 素蠔油	蕃茄炒蛋(炒)	蛋, 蕃茄, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	紅糖豆花湯	豆花, 花生片, 小蔥仁, 紅糖	鮮奶(福)		4.9	2.1	1.1	2.0	0.8	734.3	
3/14	六																			
3/15	日																			
3/16	一	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	紅燒肉(燒)	肉丁, 四分干, 紅蘿蔔	雪花羹(燴)	大黃瓜, 蛋, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	黃豆芽肉絲湯	黃豆芽, 肉絲	水果		4.5	2.5	1.5	2.0	1.0	683.5	
3/17	二	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	豆醬旗魚(燒)	旗魚, 豆腐, 黃豆醬, 蔥	鮮燴白菜(燴)	大白菜, 肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	酸菜鴨湯	酸菜, 鴨肉			4.5	2.5	1.4	2.0		621.1	
3/18	三	特餐	白米	瘦肉玉米滑蛋粥(煮)	絞肉, 玉米粒, 蔥, 蛋	丐幫滷味(滷)	油豆腐, 芋粿籤, 四分干, 肉丁	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	蘿蔔絲包(蒸)	蘿蔔絲包	水果		4.0	2.5	1.1	2.0	1.0	638.9	
3/19	四	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	炸雞排(炸)	雞排	麻油高麗(炒)	高麗菜, 木耳, 肉片, 黑麻油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉羹湯	肉羹, 白蘿蔔, 蛋, 紅蘿蔔, 香菜	保久乳(福)		4.5	2.5	1.3	3.0	0.8	785.3	
3/20	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	茄汁豆包(燒)	豆包, 洋蔥	鮮菇蒸蛋(蒸)	蛋, 生香菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	燒仙草	QQ, 綠豆, 仙草原汁, 糖	鮮奶(福)		5.7	2.4	1.1	2.0	0.8	812.2	
3/21	六																			
3/22	日																			
3/23	一	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	回鍋雞片(炒)	雞清肉, 豆干片, 高麗菜, 甜麵醬	紅白燴甜條(燴)	白蘿蔔, 甜不辣, 肉絲, 紅蘿蔔, 毛豆仁	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	蛋, 蕃茄, 蔥	水果		4.5	2.5	1.4	2.0	1.0	681.1	
3/24	二	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	香菇肉燥(滷)	絞肉, 豆干丁, 香菇	彩絲滑蛋花椰(炒)	白花菜, 蛋, 紅蘿蔔, 彩椒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	針菇雞湯	雞丁, 金針菇, 木耳			4.5	2.5	1.6	2.0		625.9	
3/25	三	特餐	板條	家常炒板條(炒)	板條, 韭菜, 肉絲, 豆芽菜, 紅蘿蔔	檸檬雞翅(蒸)	香檸雞翅	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	豆腐肉絲湯	豆腐, 高麗菜, 肉絲, 蔥	水果		4.0	2.3	1.1	2.0	1.0	624.3	
3/26	四	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	蒲燒鯛(蒸)	鯛魚片	四寶辣醬(燒)	豆干丁, 三色豆, 絞肉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮菇刺瓜肉片湯	大黃瓜, 肉片, 生香菇			4.7	2.5	1.1	2.0		627.9	
3/27	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	蒜泥滷味(滷)	大黑豆干, 海帶結, 蘭花干, 杏鮑菇, 豆包, 蒜	冬瓜燴蛋(燴)	冬瓜, 蛋, 紅蘿蔔, 毛豆仁	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	綠豆芋圓湯	綠豆, 芋圓, 糖	鮮奶(福)		6.0	2.1	1.3	2.0	0.8	816.1	
3/28	六																			
3/29	日																			
3/30	一	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	粟米雞丁(炒)	雞清肉, 玉米粒, 洋芋, 火腿	刺瓜肉絲(炒)	大黃瓜, 肉絲, 紅蘿蔔, 生香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海帶排骨湯	海帶結, 排骨, 紅蘿蔔	水果		5.1	2.3	1.6	2.0	1.0	713.3	
3/31	二	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	筍乾滷豬腳(滷)	豬腳, 肉丁, 筍乾, 冰糖	花生三丁(炒)	小黃瓜, 煮花生, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯	雞丁, 白蘿蔔, 香菇	豆奶(產)		4.5	2.2	1.6	2.0		604.0	