

新竹縣115年豐田國小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	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
6/1	一	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	蛋酥瓠瓜(炒)	胡瓜, 蛋, 金針菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔘鬚枸杞雞湯	人蔘鬚, 雞丁, 枸杞, 紅棗	水果		4.5	2.5	1.5	2.0	1.0	683.5	
6/2	二	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	三杯雞(燒)	雞丁, 杏鮑菇, 黑麻油, 九層塔	香炒冬粉(炒)	冬粉, 高麗菜, 肉絲	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海帶排骨湯	海帶結, 排骨, 紅蘿蔔			5.6	2.1	1.2	2.0		664.1	
6/3	三	特餐	白米	肉絲蛋炒飯(炒)	肉絲, 玉米粒, 蛋, 白米	蝦捲(炸)	蝦捲	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	餛飩湯	雲吞, 鵝白菜, 蔥, 油蔥酥	水果		4.0	2.2	1.1	3.0	1.0	662.0	
6/4	四	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	樹子旗魚(蒸)	旗魚, 豆腐, 樹子, 蔥	黑胡椒豬柳(炒)	豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	蛋, 絲瓜, 肉絲			4.5	2.5	1.1	2.0		613.9	
6/5	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	一品燒豆腐(燒)	豆腐, 生香菇, 素火腿, 木耳, 素蠔油	四季炒蛋(炒)	四季豆, 蛋	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	仙草米苔目甜湯	仙草凍, 米苔目, 冬瓜糖磚	鮮奶(福)		5.0	2.1	1.1	2.0	0.8	741.3	
6/6	六																			
6/7	日																			
6/8	一	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	金鑽魚排(炸)	魚排, 椒鹽粉	刺瓜燴蛋(燴)	大黃瓜, 蛋, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米雞湯	玉米, 雞丁, 紅蘿蔔	水果		4.7	2.2	1.3	3.0	1.0	715.8	
6/9	二	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	軟燒里肌(滷)	里肌肉	醬炒年糕(炒)	年糕, 大白菜, 肉絲, 泡菜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯	海芽, 蛋, 蔥, 肉絲			4.9	2.5	1.2	2.0		644.3	
6/10	三	特餐	麵	香蔥拌麵(拌)	油麵, 絞肉, 豆干丁, 紅蘿蔔, 蔥, 維力醇醬	雞柳花生拌脆瓜(炒)	小黃瓜, 雞清肉, 煮花生	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	鮮筍湯	竹筍, 排骨	水果		4.0	2.2	1.2	2.0	1.0	619.4	
6/11	四	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	長豆肉絲(炒)	長豆, 肉絲, 袖珍菇, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨	保久乳(福)		4.9	2.5	1.3	2.0	0.8	768.3	
6/12	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	香拌雙乾(燒)	四分干, 大黑豆干	洋蔥紅仁炒蛋(炒)	蛋, 洋蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	綠豆水晶湯	綠豆, QQ, 糖	鮮奶(福)		5.8	2.4	1.1	2.0	0.8	819.2	
6/13	六																			
6/14	日																			
6/15	一	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	醬爆魷魚圈(炒)	魷魚, 肉片, 豆干片, 九層塔	玉米肉末(炒)	玉米粒, 絞肉, 三色豆, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	瓠瓜杏菇湯	胡瓜, 排骨, 杏鮑菇	水果		5.0	2.5	1.1	2.0	1.0	708.9	
6/16	二	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	台式肉燥(滷)	絞肉, 豆干丁	開陽冬瓜(炒)	冬瓜, 肉絲, 蝦米	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	金茸蛋花湯	蛋, 金針菇, 肉絲			4.5	2.5	1.5	2.0		623.5	
6/17	三	特餐	白米	藜麥筍絲瘦肉粥(煮)	紅藜麥, 絞肉, 竹筍, 紅蘿蔔, 芹菜, 白米	菜脯蛋(炒)	蛋, 碎脯, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	奶黃包(蒸)	奶黃包	水果		4.0	2.4	1.1	2.0	1.0	631.6	
6/18	四	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	杏菇燒雞(燒)	雞丁, 杏鮑菇, 百頁豆腐	滷味海根(滷)	海根, 肉絲, 豆干片	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	刺瓜排骨湯	大黃瓜, 排骨	豆奶(產)		4.5	2.3	1.2	2.0		601.7	
6/19	五	端午節放假												5.8	2.4	1.1	2.0	0.8	819.2	
6/20	六																			
6/21	日																			
6/22	一	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	烤肉醬里肌(燒)	里肌肉, 烤肉醬, 白芝麻	香蔥茄子(炒)	茄子, 絞肉, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	三絲鮮湯	脆筍絲, 蛋, 肉絲, 紅蘿蔔	水果		4.5	2.5	1.1	2.0	1.0	673.9	
6/23	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	絲瓜粉條(炒)	絲瓜, 乾粉條, 蝦米	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸蛋花湯	魚丸, 蛋, 蔥			4.5	2.5	1.5	2.0		623.5	
6/24	三	特餐	板條	香炒板條(炒)	板條, 韭菜, 肉絲, 豆芽菜, 紅蘿蔔	檸檬雞翅(蒸)	檸檬烤翅, 香檸雞翅	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌湯	味噌, 海芽, 豆腐, 蔥, 柴魚片	水果		4.0	2.3	1.1	2.0	1.0	624.3	
6/25	四	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	脆皮雞排(炸)	雞排	銀芽三絲(炒)	豆芽菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 白干絲, 韭菜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	牛蒡, 排骨, 紅蘿蔔	堅果包		4.5	2.5	1.1	2.0		613.9	
6/26	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	杏菇油腐(燒)	油豆腐, 杏鮑菇	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	小米冬瓜露	小米, 綠豆蒜, 冬瓜糖磚	鮮奶(福)		5.7	2.1	1.1	2.0	0.8	790.3	
6/27	六																			
6/28	日																			
6/29	一	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	香滷雞腿(滷)	雞腿	杏菇脆瓜(炒)	小黃瓜, 杏鮑菇, 魚板	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紫菜芙蓉湯	紫菜, 蛋, 蔥	水果		4.5	2.2	1.1	2.0	1.0	652.0	
6/30	二	糙米飯(有機白米)	糙米, 有機白米	香菇瘦肉粥	絞肉, 三色豆, 蔥, 香菇	香嫩細油腐(滷)	油豆腐, 素蠔油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	草莓棒	麵包			4.6	2.2	1.1	2.0		599.0	