

彰化縣私立精誠中學午餐團膳菜單審查記錄表

菜單設計原則

依據：彰化縣各級學校午餐菜單審核原則、教育部國教署學校午餐設計原則

1. 菜單須有營養師簽名。
2. 高國中部菜單統一辦理(國中部無須無肉日)。
3. 縣府規定每週之主食，其中四日以米飯為主，且其中兩日的米飯必須是一次含全穀類米飯(如糙米或燕麥)，一次含根莖類的米飯，一日可以提供麵食但不得為涼麵(不容易保存)。
4. 炸品：≤2次/週，送審菜單加註〔炸品〕。
5. 加工及半成品：≤8次/月，送審菜單加註〔加工〕。
6. 冷凍主食類：≤2次/週，送審菜單加註〔冷凍〕。
7. 傳統醃菜類：≤2次/週，送審菜單加註〔醃菜〕。
8. 不得外購現成品。
9. 菜名要符實，並可以看懂食材。不正確的例子：

甲、鴿蛋秀珍(並未使用鴿蛋)

乙、法式大理石(要供應石頭?)

丙、炸雙酥(「雙」是指哪種食材標明)

丁、時蔬(應註明何種蔬菜，可2擇1或3擇1供應)

112年1月及寒輔菜單審核表

廠商	團膳承辦員：賴淑華		學生代表：張晉成	
	應改善事項	建議	應改善事項	建議
潔達	ok		沒	
金大立	ok		沒	

改善情況：

無

子銘遠
12/21

1月3日(二)	1月4日(三)	1月5日(四)	1月6日(五)	1月7日(六)補課	廠商營養師
糙米飯 黑胡椒燒肉 滷味三寶 日式蒸蛋 青江菜 玉米濃湯 熱量 779.8 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.2 1月9日(一)	肉絲炒飯 黃金雞排 杯子蛋糕 魷魚五味 紅茶粉圓 熱量 779.8 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.2 1月10日(二)	紫米飯 爆炒回鍋肉 港式公仔麵 薯條 油菜 玉米三鮮湯 熱量 779.8 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.2 1月11日(三)	白飯 麻油雞 韓式泡菜鍋 香腸 菠菜 蘿蔔排骨湯 熱量 779.8 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.2 1月12日(四)	白飯 銀鱸肉脯 壽喜炒蛋 甜不辣 高麗菜 味噌豆腐湯 熱量 757.3 脂肪 22.5 醣類 110.5 蛋白質 28.2 1月13日(五)	營養師 黃芳芳 010855832 廠商食品技師 食品技師 雲文貞 午餐秘書
白飯 蒜泥白肉 瓜仔肉燥 椒鹽蘿蔔糕 蚵白菜 結頭玉米湯 熱量 826.3 脂肪 27.5 醣類 109.5 蛋白質 35.2 1月16日(一)	胚芽飯 花椒炒雞 蒙古炒肉 薯餅 油菜 酸辣湯 熱量 743.3 脂肪 22.5 醣類 107.5 蛋白質 27.7 1月17日(二)	古早味炒麵 香酥咕咾肉 牛角 鍋貼 茼蒿 冬瓜雞湯 熱量 761.3 脂肪 22.5 醣類 111.5 蛋白質 27.7 1月18日(三)	地瓜飯 沙茶炒肉 炸醬豆干肉燥 雞塊 青江菜 海芽蛋花湯 熱量 832.3 脂肪 22.5 醣類 111.5 蛋白質 28.2 1月19日(四)	白飯 薑母鴨 鮭魚玉米炒蛋 茄汁熱狗 菠菜 刺瓜雙蓮湯 熱量 790.9 脂肪 26.5 醣類 107 蛋白質 31.1 1月20日(五)	主任
白飯 蔥爆豬肉 焗烤茄汁粉 紅油抄手 蚵白菜 三絲湯 熱量 734.1 脂肪 22.5 醣類 105.5 蛋白質 27.4 寒假輔導1月30日(一)	洋蔥仁飯 香菇雞 番茄炒蛋 地瓜條 青江菜 海芽味噌湯 熱量 812.1 脂肪 28.5 醣類 103.5 蛋白質 35.4 1月31日(二)	火腿炒飯 黃金雞翅 奶黃包 砂鍋白菜滷 油菜 地瓜燻仙草 熱量 799.3 脂肪 26.5 醣類 107 蛋白質 33.2 2月1日(三)	紫米飯 筍干滷肉 鐵板豆腐 魷魚丸 茼蒿 冬瓜排骨湯 熱量 802.8 脂肪 28 醣類 103 蛋白質 34.7 2月2日(四)	寒假開始	
白飯 咖哩燴肉 麻婆豆腐 雞塊 豆芽菜 豆粉米血湯 熱量 826.3 脂肪 27.5 醣類 109.5 蛋白質 35.2 1月30日(一)	白飯 三杯雞 菜脯炒蛋 香腸 青江菜 蘿蔔排骨湯 熱量 743.3 脂肪 22.5 醣類 107.5 蛋白質 27.7 1月31日(二)	三色炒飯 鹽酥雞 牛角 鍋貼 敏豆 珍珠歐蕾 熱量 761.3 脂肪 22.5 醣類 111.5 蛋白質 27.7 2月1日(三)	白飯 筍干控肉 港式公仔麵 胖胖球 茼蒿 紫菜蛋花湯 熱量 832.3 脂肪 22.5 醣類 111.5 蛋白質 28.2 2月2日(四)	白飯 香酥雞排 鐵板螺絲麵 薯餅 高麗菜 味噌豆腐湯 熱量 790.9 脂肪 26.5 醣類 107 蛋白質 31.1 2月3日(五)	

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

供應學校：精誠中學

金大立

校長

學校護理師

食材以可食量標示

日期	主食	備註	干菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	湯	備註	營養分析	食物類別	份數
1月9日 星期一	白飯	蒸	蒜泥白肉	煮	瓜仔肉燥	煮	椒鹽蘿蔔糕	烤	蚵白菜	炒	結頭菜 胡蘿蔔 玉米	煮	醃類： 109.5 脂肪： 27.5 蛋白質： 35.2 熱量： 826.3	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 3 2.8 2.5
1月10日 星期二	胚芽米	蒸	花枝炒雞	煮	蒙古炒肉	煮	薯餅	烤	油菜	炒	酸漿湯 筍子 非基改豆腐 胡蘿蔔 木耳 蛋	煮	醃類： 107.5 脂肪： 22.5 蛋白質： 27.7 熱量： 743.3	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2 2.1 2.5
1月11日 星期三	古早味炒麵	炒	香酥咕咕肉	炸	牛角	烤	鍋貼	蒸	高苣	炒	冬瓜雞湯 冬瓜 生鮮雞肉	煮	醃類： 111.5 脂肪： 22.5 蛋白質： 28.2 熱量： 761.3	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2 2 2.5
1月12日 星期四	地瓜	蒸	沙茶炒肉	煮	炸嫩豆干肉燥	炒	雞塊	烤	青江菜	炒	海芽蛋花湯 海芽 蛋	煮	醃類： 106.5 脂肪： 29.5 蛋白質： 35.2 熱量： 832.3	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 3.1 1.9 2.8
1月13日 星期五	白飯	炒	薑母鴨	煮	鮭魚玉米炒蛋	炒	茄汁熱狗	煮	菠菜	炒	刺瓜雙蓮湯 大黃瓜 白蘿蔔 胡蘿蔔	煮	醃類： 107 脂肪： 26.5 蛋白質： 31.1 熱量： 790.9	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.5 2 2.8

第三週菜單明細(國中-金大立廠商)

食材以可食量顯示

餐數																						
日期	主食	備註	量(人單位)	主菜	備註	量(人單位)	副菜	備註	量(人單位)	副菜	備註	量(人單位)	湯	備註	量(人單位)	營養分析	食物類別	份數				
1月16日 星期一	白飯	蒸	110	蒜爆豬肉 生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔	煮	70 20 10	焗烤茄汁粉 螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮豬肉 起司	烤	10 10 10 10 5 5	紅油抄手 生抄手	蒸	40	蚵白菜	炒	100	三絲湯 胡蘿蔔 白蘿蔔 金針菇 木耳	煮	10 10 5 5	×	醃類： 105.5 脂肪： 22.5 蛋白質： 27.4 熱量： 734.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2 2 2.5
1月17日 星期二	洋薏仁飯 白米	蒸	40 70	香菇雞肉 生鮮雞肉 香菇 胡蘿蔔 洋蔥	煮	60 10 10 10	番茄炒蛋 非基改豆腐 番茄 蛋	炒豆	40 20 20	地瓜條	烤	40	青江菜	炒	100	海芽味噌湯 海芽 味噌 柴魚	煮	10 10 1	×	醃類： 103.5 脂肪： 28.5 蛋白質： 35.4 熱量： 812.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 3.2 1.6 2.5
1月18日 星期三	火腿炒飯 白米 火腿丁 玉米 胡蘿蔔	炒	110 10 10 10	黃金雞翅 生鮮雞肉	炸	70	奶黃包	蒸	40	砂鍋白菜滷 大白菜 高麗菜 胡蘿蔔 非基改豆皮 金針菇	煮	30 10 5 5 10	油菜	炒	100	地瓜燒仙草 地瓜 仙草汁	煮	10 10	×	醃類： 107 脂肪： 26.5 蛋白質： 33.2 熱量： 799.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.8 2 2.5
1月19日 星期四	紫米飯 紫米 白米	蒸	40 70	筍干滷肉 生鮮豬肉 筍干 梅干菜	煮	60 30 1	鐵板豆腐 非基改豆腐 杏鮑菇 洋蔥 金針菇 胡蘿蔔	煮	30 10 10 10 5	魷魚丸	煮	40	高苳	炒	100	冬瓜排骨湯 冬瓜 生鮮豬肉	煮	10 10	×	醃類： 103 脂肪： 28 蛋白質： 34.7 熱量： 802.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 3.1 1.8 2.5

日期	主餐	備註	份量	主菜	備註	份量	副菜	備註	份量	副菜	備註	份量	湯	備註	份量	營養分析	食物類別	份數
1月30日 星期一	白飯	蒸	110	生鮮豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	煮	60 10 10 10	麻婆豆腐 非基改豆腐 胡蘿蔔 生鮮豬肉	煮	40 20 10	雞塊	烤	40	豆芽菜 冬粉 米血	炒	100	醃類： 109.5 脂肪： 27.5 蛋白質： 35.2 熱量： 826.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 3 2.8 2.5
1月31日 星期二	白飯	蒸	110	三杯雞肉 米血 九層塔	煮	60 10 10	菜脯炒蛋 菜脯 胡蘿蔔 蛋	煮	30 20 20	香腸	烤	40	青江菜 白蘿蔔 胡蘿蔔 生鮮豬肉	炒	100	醃類： 107.5 脂肪： 22.5 蛋白質： 27.7 熱量： 743.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2 2.1 2.5
2月1日 星期三	三色炒飯 白米 胡蘿蔔 玉米 生鮮豬肉 青豆仁	炒	110 10 10 10 10	鹽酥雞肉	炸	60	牛角 牛角	烤	40	鍋貼	蒸	40	敏豆 珍珠歐蕾 粉圓	炒	100	醃類： 111.5 脂肪： 22.5 蛋白質： 28.2 熱量： 761.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2 2 2.5
2月2日 星期四	白飯	蒸	110	筍干控肉 生鮮豬肉 朴菜絲	煮	10 60 10	港式公仔麵 蒸耆麵 豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮豬肉	炒	30 20 20 10	胖胖球	烤	40	萵苣 海芽 蛋	炒	100	醃類： 106.5 脂肪： 29.5 蛋白質： 35.2 熱量： 832.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 3.1 1.9 2.8
2月3日 星期五	白飯	蒸	110	香酥雞排 生鮮雞肉	煮	60	鐵板螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 洋葱 生鮮豬肉	炒	10 10 10 10 5	薯餅	烤	40	高麗菜 味噌 豆腐 柴魚	炒	100	醃類： 107 脂肪： 26.5 蛋白質： 31.1 熱量： 790.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.5 2 2.8

精誠中學



潔達有限公司
品質好/服務好/衛生好/最公道

1/2(一)	1/3(二)	1/4(三)	1/5(四)	1/6(五)	1/7(六)
元旦補假	燕麥飯 日式炸豬排(炸品) 花瓜肉燥(醃菜) 蔬菜炒蛋 青江菜 味噌湯	黑胡椒鐵板麵 蜜汁雞丁 歐巴豆腐鍋 <small>芝麻球+烤巧克力杯子蛋糕(冷凍)</small> 油菜 珍珠紅茶	地瓜飯 大根燉肉 照燒章魚燒(加工) 什錦春雨 鵝白菜 酸辣湯	QQ白飯 義式雞排 奶焗白菜 辣炒海根 大陸A菜 豬血湯	QQ白飯 黑胡椒豬排 泰式打拋干丁 香菇炒花椰 小白菜 海芽蛋花湯
	熱量868卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類109克	熱量864卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類126克	熱量805卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類115克	熱量781卡 蛋白質28克 脂肪22克 醣類118克	熱量845卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類111克
1/9(一)	1/10(二)	1/11(三)	1/12(四)	1/13(五)	1/14(六)
QQ白飯 香酥雞排(炸品) 蔬食咖哩 芝麻滷豆輪 大陸A菜 蘿蔔玉米湯	薏仁飯 麻油雞 茄香肉丸(加工) 海苔薯條(冷凍) 鵝白菜 薑絲冬瓜湯	肉燥拌麵 七味雞翅 夜市滷味(加工) <small>雞塊+烤菠蘿麵包(冷凍)</small> 菠菜 紅豆湯	地瓜飯 黃金魚排(炸品) 肉燥油腐 豆乳高麗 油菜 筍片排骨湯	QQ白飯 黑椒豬柳 小瓜黑輪(加工) 結頭鮮燴 青江菜 青菜豆腐湯	今日 不 供 餐
熱量832卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類113克	熱量804卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類118克	熱量904卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類125克	熱量862卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類111克	熱量798卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類113克	
1/16(一)	1/17(二)	1/18(三)	1/19(四)	1/20(五)	1/21(六)
QQ白飯 三杯雞 蜜汁印干 梅粉地瓜(炸品) 菠菜 薑絲海芽湯	糙米飯 打拋肉片 茄汁甜不辣(加工) 腰果花椰 小白菜 玉米濃湯	肉絲蛋炒飯 咕咾肉 關東煮(加工) <small>薯餅+烤蜂蜜蛋糕(冷凍)</small> 青江菜 蔬菜蛋花湯	地瓜飯 鹽酥雞(炸品) 螞蟻上樹 鐵板豆芽 油菜 味噌豆腐湯	寒假開始	今日 不 供 餐
熱量848卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類120克	熱量811卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類116克	熱量873卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類124克	熱量849卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類124克		
1/30(一)	1/31(二)	2/1(三)	2/2(四)	2/3(五)	2/4(六)
QQ白飯 日式炸豬排(炸品) 南洋咖哩 什錦白菜 油菜 神州味噌湯	小米飯 麻油雞(冷凍) 肉燥貢丸(加工) 香菇四季豆 鵝白菜 玉米蛋花湯	招牌炒麵 無骨香雞排(炸品) 和風鍋物燒 <small>地瓜球+起司餐包(冷凍)</small> 菠菜 薑絲海芽湯	地瓜飯 宮保雞丁 洋蔥炒蛋 照燒花枝丸(加工) 小白菜 芹香蘿蔔湯	QQ白飯 蒜泥白肉 滷汁油腐 番茄高麗 青江菜 酸菜豬血湯	今日 不 供 餐
熱量858卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類120克	熱量806卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類116克	熱量851卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類123克	熱量853卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類114克	熱量815卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類111克	

*雞腿廢棄率以50%計,鴨肉 雞排 雞腿丁可食率以65%計,雞翅可食率以61%計,魚丁包冰率以20%計。菜單所示克數為可食量

使用臺灣豬肉及其製品

營養師盧雅琦

精誠中學

材料用量計，鴨肉 雞排 雞腿丁可食率以65%計，雞翅可食率以61%計，魚丁包冰率以20%計，菜單所示克數為可食量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月3日星期二	燕麥飯	日式炸豬排(炸品) 豬排 60g	花瓜肉燥(醃菜) 絞肉 10g 碎豆輪 10g 香菇 5g 碎花瓜 5g	蔬菜炒蛋 雞蛋 45g 高麗菜 15g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g	青江菜 120g	味噌湯 豆腐 15g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g 柴魚片 0.5g		熱量868卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類109克
餐數		燕麥 10g 白米 120g						
1月4日星期三	黑胡椒鐵板麵	蜜汁雞丁 雞腿丁 60g 洋芋 15g 白芝麻 0.5g 麵 360g 玉米粒 15g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g 絞肉 5g	歐巴豆腐鍋 豆腐 40g 大白菜 25g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 金針菇 5g 肉片 5g 泡菜 5g	芝麻球 20g 巧克力杯子蛋糕 30g	油菜 120g	珍珠紅茶 紅茶包 5g 粉圓 5g		熱量864卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類126克
1月5日星期四	地瓜飯	大根燉肉 肉丁 60g 白蘿蔔 15g 紅蘿蔔 5g	照燒章魚燒(加工) 章魚燒 25g 柴魚片 0.5g	什錦春雨 冬粉 15g 高麗菜 15g 絞肉 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g	鵝白菜 120g	酸辣湯 豆腐 15g 雞蛋 5g 紅蘿蔔 5g 筍絲 5g 木耳 5g		熱量805卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類115克
餐數		地瓜 20g 白米 110g						
1月6日星期五	QQ白飯	義式雞排 雞排 60g 義式香料 0.5g	奶焗白菜 大白菜 30g 洋芋 15g 通心麵 5g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g	辣炒海根 海帶根 40g 紅蘿蔔 10g 九層塔 0.5g 辣椒 0.5g	大陸A菜 120g	豬血湯 豬血 25g		熱量781卡 蛋白質28克 脂肪22克 醣類118克
餐數		白米 130g						
1月7日星期六	QQ白飯	黑胡椒豬排 豬排 60g	泰式打拋干丁 豆干丁 40g 番茄 5g 紅蘿蔔 5g 洋地瓜 10g 九層塔 0.5g	香菇炒花椰 花椰菜 40g 紅蘿蔔 5g 香菇 5g 木耳 5g 肉絲 5g	小白菜 120g	海芽蛋花湯 海帶芽 0.5g 雞蛋 10g 青蔥 0.5g		熱量845卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類111克
餐數		白米 120g						

使用臺灣豬肉及其製品

精誠中學

材料用量(計, 鴨肉 雞排 雞腿丁可食率以65%計, 雞翅可食率以61%計, 魚丁包冰率以20%計, 菜單所示克數為可食量)

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月9日 星期一	QQ白飯	香酥雞排(炸品) 雞排 60g	蔬食咖哩 洋芋 45g 紅蘿蔔 15g 洋蔥 10g	芝麻滷豆輪 豆輪 20g 白芝麻 0.5g	大陸A菜 大陸A菜 120g	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 20g 玉米塊 5g 芹菜 0.5g		熱量832卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類113克
餐數		白米 130g						
1月10日 星期二	薏仁飯	麻油雞 骨腿丁 60g 高麗菜 15g 玉米 5g 米血 5g	茄香肉丸(加工) 獅子頭 30g 番茄 5g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g	海苔薯條(冷凍) 薯條 40g 海苔 0.5g	鵝白菜 鵝白菜 120g	薑絲冬瓜湯 冬瓜 25g 薑絲 0.5g		熱量804卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類118克
餐數		薏仁 10g 白米 120g						
1月11日 星期三	肉燥拌麵	七味雞翅 雞翅 60g 七味粉 0.5g	夜市滷味(加工) 黑干 25g 白蘿蔔 15g 紅蘿蔔 5g 海帶結 5g 玉米 5g 水晶餃 5g	雞塊(冷凍) 雞塊 20g 菠蘿麵包 30g	菠菜 菠菜 120g	紅豆湯 紅豆 15g		熱量904卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類125克
餐數		麵條 360g 絞肉 10g 豆芽 15g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g						
1月12日 星期四	地瓜飯	黃金魚排(炸品) 魚排 60g	肉燥油豆腐 油豆腐 45g 絞肉 5g	豆乳高麗 高麗菜 40g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 肉片 5g 角螺 2g 豆腐乳 3g	油菜 油菜 120g	筍片排骨湯 排骨 15g 筍片 10g		熱量862卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類111克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
1月13日 星期五	QQ白飯	黑椒豬柳 豬柳 60g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g	小瓜黑輪(加工) 黑輪 40g 小黃瓜 15g 紅蘿蔔 5g	結頭鮮燴 結頭菜 40g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 金針菇 5g 肉片 5g	青江菜 青江菜 120g	青菜豆腐湯 小白菜 15g 豆腐 10g		熱量798卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類113克
餐數		白米 130g						

使用臺灣豬肉及其製品

精誠中學

材料用量 0%計, 鴨肉 雞排 雞腿丁可食率以65%計, 雞翅可食率以61%計, 魚丁包冰率以20%計, 菜單所示克數為可食量

	主食	主菜		副菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析
1月16日星期一	QQ白飯	三杯雞		蜜汁印干		梅粉地瓜(炸品)		菠菜		薑絲海芽湯			熱量848卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類120克
餐數		雞丁 米血 九層塔	60g 15g 0.5g	小印干 洋蔥 白芝麻	40g 5g 0.5g	地瓜 梅粉	50g 0.5g	菠菜	120g	海帶芽 薑絲	0.5g 0.5g		
		白米	130g										
1月17日星期二	糙米飯	打拋肉片		茄汁甜不辣(加工)		腰果花椰		小白菜		玉米濃湯			熱量811卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類116克
餐數		肉片 豆芽菜 洋蔥	60g 15g 5g	甜不辣	30g	花椰菜 香菇 紅蘿蔔 腰果	55g 5g 5g 2g	小白菜	120g	玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥	15g 5g 5g 5g		
		糙米 白米	10g 120g										
1月18日星期三	肉絲蛋炒飯	咕咾肉		關東煮(加工)		薯餅(油炸) 蜂蜜蛋糕(冷凍)		青江菜		蔬菜蛋花湯			熱量873卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類124克
餐數		豬肉 洋蔥 洋芋 白芝麻	60g 5g 15g 0.5g	白蘿蔔 紅蘿蔔 玉米 海帶結 小貢丸	30g 15g 5g 5g 5g	薯餅 蜂蜜蛋糕	20g 30g	青江菜	120g	小白菜 雞蛋	20g 5g		
		白米 肉絲 雞蛋	130g 15g 10g	高麗菜 紅蘿蔔	10g 5g								
1月19日星期四	地瓜飯	鹽酥雞(炸品)		螞蟻上樹		鐵板豆芽		油菜		味噌豆腐湯			熱量849卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類124克
餐數		骨腿丁 九層塔	60g 0.5g	冬粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳	15g 5g 20g 5g 5g	豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜 木耳 肉絲	40g 5g 5g 5g 5g	油菜	120g	豆腐 洋蔥	15g 5g		
		地瓜 白米	20g 120g										

使用臺灣豬肉及其製品

精誠中學

材料用量以50%計,鴨肉 雞排 雞腿丁可食率以65%計,雞翅可食率以61%計,魚丁包冰率以20%計,菜單所示克數為可食量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月30日星期一	QQ白飯	日式炸豬排(炸品) 豬排 60g	南洋咖哩 洋芋 45g 紅蘿蔔 10g 洋蔥 10g 肉片 10g	什錦白菜 大白菜 45g 香菇 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 角螺 3g 肉片 5g	油菜 120g	神州味噌湯 豆腐 25g 洋蔥 10g 味噌 0.5g		熱量858卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類120克
餐數		白米 130g						
1月31日星期二	小米飯	麻油雞(冷凍) 雞丁 60g 高麗菜 15g 玉米 5g 米血 5g	肉燥貢丸(加工) 貢丸 25g 絞肉 5g	香菇四季豆 四季豆 45g 香菇 10g 紅蘿蔔 5g	鵝白菜 120g	玉米蛋花湯 玉米粒 20g 雞蛋 5g		熱量806卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類116克
餐數		小米 10g 白米 120g						
2月1日星期三	招牌炒麵	無骨香雞排(炸品) 雞排 60g 麵條 360g 絞肉 10g 豆芽 15g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g	和風鍋物燒 白蘿蔔 35g 紅蘿蔔 5g 玉米 5g 海帶結 5g 油豆腐 15g	地瓜球(起司餐包)(冷凍) 地瓜球 20g 起司餐包 30g	菠菜 120g	薑絲海芽湯 海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		熱量851卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類123克
餐數								
2月2日星期四	地瓜飯	宮保雞丁 雞丁 60g 洋蔥 5g 洋芋 10g 小黃瓜 5g	洋蔥炒蛋 雞蛋 45g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	照燒花枝丸(加工) 花枝丸 30g 柴魚片 0.5g	小白菜 120g	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔 25g 芹菜 0.5g		熱量853卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類114克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
2月3日星期五	QQ白飯	蒜泥白肉 肉片 60g 豆芽菜 15g	滷汁油豆腐 油豆腐 40g 絞肉 5g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g	番茄高麗 高麗菜 50g 番茄 5g	青江菜 120g	酸菜豬血湯 豬血 20g 酸菜 5g		熱量815卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類111克
餐數		白米 130g						

使用臺灣豬肉及其製品