

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、鵪鶉蛋秀珍(並未使用鵪鶉蛋)

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2月及寒輔菜單審核表

廠商	團膳承辦員：賴淑華		學生代表：李時倩	
	應改善事項	建議	應改善事項	建議
潔達	無		o/c	
金大立	無		o/c	

改善情況：

無 2/2 2/14

金立

2月13日(一)開學	2月14日(二)	2月15日(三)	2月16日(四)	2月17日(五)	2月18日(六)補課
白飯 醬爆炒肉 家常豆腐(豆) 甘梅地瓜條 青江菜 結頭雞湯 熱量 819.2 脂肪 30 醣類 102 2月20日(一)	糙米飯 咖哩雞 焗烤茄汁粉 香菇蒸蛋 敏豆 味噌豆腐湯(豆) 熱量 847.4 脂肪 29 醣類 111.5 2月21日(二)	火腿炒飯 BBQ雞翅 奶黃包 大黃瓜豆皮(豆) 大陸妹 冬瓜排骨湯 熱量 778.8 脂肪 26 醣類 106 2月22日(三)	胚芽飯 黑胡椒燒肉 關東煮 薯條 油菜 玉米濃湯 熱量 805.5 脂肪 25.5 醣類 113.5 2月23日(四)	白飯 義式香草雞 砂鍋白菜滷 香腸 菠菜 海芽金針菇湯 熱量 778.9 脂肪 26.5 醣類 102.5 2月24日(五)	白飯 泡菜燒肉 黑輪滷味 魷魚丸 高麗菜 冬粉湯 熱量 772.6 脂肪 25 醣類 106 2月25日(六)
白飯 洋芋咕咕肉 香酥魚排 港式公仔麵 大陸妹 紫菜豆腐湯(豆) 熱量 794.9 脂肪 26.5 醣類 106 2月20日(一)	紫米飯 韓式炒雞 薯餅 沙茶滷味 豆芽菜 蘿蔔排骨湯 熱量 791 脂肪 25 醣類 110 2月21日(二)	義大利麵 香酥雞腿 珍珠丸子 小黃瓜魷魚 青江菜 龍貓粉圓 熱量 847.8 脂肪 29 醣類 111.5 2月22日(三)	洋蔥仁飯 蒜泥白肉 番茄炒蛋 雞塊 茼蒿菜 麵線糊 熱量 839.6 脂肪 30 醣類 106.5 2月23日(四)	白飯 三杯雞 麻婆豆腐 茄汁熱狗 油菜 味噌海芽洋蔥湯 熱量 780.5 脂肪 26.5 醣類 103 2月24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

食材以可食量標示

食材料料可食量概算																					
日期	主食	備註	重量(g)	主菜	備註	重量(g)	副菜	備註	重量(g)	副菜	備註	重量(g)	湯	備註	重量(g)	營養分析	食物類別	份數			
2月13日 星期一	白飯	蒸	110	糖爆炒肉 生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔	煮	60	家常豆腐(豆) 杏鮑菇 洋蔥 金針菇 胡蘿蔔	煮	30	甘梅地瓜條 地瓜條	炸	40	青江菜	炒	100	結頭雞湯 結頭菜 生鮮雞肉 胡蘿蔔	煮	10	醃類： 脂肪：102 蛋白質：30 熱量：819.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 3.2 1.9 2.8
2月14日 星期二	糙米飯 白米	蒸	40	咖哩雞 馬鈴薯 胡蘿蔔 生鮮雞肉	煮	20 20 10 60	焗烤茄汁粉 螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 生鮮豬肉 起司 洋蔥	炒	30 20 20 10 10 10 10	香菇蒸蛋 香菇 蛋	烤	20	敏豆	炒	120	味噌豆腐湯(豆) 柴魚 味噌	煮	20	醃類： 脂肪：111.5 蛋白質：29 熱量：847.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 3 1.7 2.8
2月15日 星期三	火腿炒飯 白米 火腿丁 玉米 胡蘿蔔	炒	110 10 10 10	BBO雞翅 生鮮雞肉	炸	60	奶黃包 奶黃包	蒸	40	大黃瓜 大黃瓜豆皮(豆) 胡蘿蔔 白蘿蔔 非基改豆皮 木耳	煮	30 10 10 10 10	大陸妹	炒	100	冬瓜排骨湯 冬瓜 生鮮排骨	煮	20	醃類： 脂肪：106 蛋白質：26 熱量：778.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 奶類	5.8 2.4 1.8 2.8
2月16日 星期四	胚芽米 白米	蒸	40	黑胡椒燻肉 生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 秀珍菇	煮	60 10 10 20	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 米血 海帶 凍豆腐	煮	30 20 20 10 10	薯條 薯條	烤	40	油菜	炒	100	玉米濃湯 玉米 洋蔥 胡蘿蔔 蛋	煮	10	醃類： 脂肪：113.5 蛋白質：25.5 熱量：805.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 奶類	6.3 2.3 1.8 2.8
2月17日 星期五	白飯	蒸	110	義式香草雞 生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔	煮	60 10 20	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	香腸 香腸	烤	40	菠菜	炒	100	海芽 金針菇	煮	10	醃類： 脂肪：102.5 蛋白質：26.5 熱量：778.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.8 2 2.5

示

日期	主菜	備註	重量(克)	主菜	備註	重量(克)	副菜	備註	重量(克)	副菜	備註	重量(克)	副菜	備註	重量(克)	湯	備註	重量(克)	營養分析	食物類別	份數
2月20日 星期一	白飯	蒸	110	洋芋咕咕肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	煮	60 20 10 10	香酥魚排	炸	40	港式公仔麵 豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮豬肉 王子麵	蒸	30 20 10 10 40	大陸妹	炒	100	素菜豆腐湯(豆) 海芽 非基改豆腐 豆	煮	10 10	醃類： 106 脂肪： 26.5 蛋白質： 33.1 熱量： 794.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.8 2.1 2.5
2月21日 星期二	紫米飯 紫米 白米	蒸	40 70	韓式炒雞 生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔	煮	60 10 10 10	薯餅	烤	40	沙茶滷味 非基改豆干 胡蘿蔔 海帶結 米血	煮 豆	40 20 10 10	豆芽菜	炒	100	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 生鮮豬肉	煮	20 20 10	醃類： 110 脂肪： 25 蛋白質： 31.5 熱量： 791	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.5 2 2.5
2月22日 星期三	義大利麵 鐵板麵 洋蔥 玉米 胡蘿蔔 生鮮豬肉	炒	165 10 10 10 5	香酥雞腿 生鮮雞肉	炸	60	珍珠丸子	蒸	40	小黃瓜 魷魚 甜不辣	煮 海	30 20 40 10	青江菜	炒	100	鮮甜粉圓	煮	20	醃類： 111.5 脂肪： 29 蛋白質： 35.2 熱量： 847.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 3 2 2.8
2月23日 星期四	洋蔥仁飯 洋蔥 白米	蒸	40 70	蒜泥白肉 生鮮豬肉	煮	60	番茄炒蛋 非基改豆腐 番茄 蛋	炒 豆	40 20 20	雞塊	烤	40	蚵白菜	炒	100	麵線糊 麵線 生鮮豬肉 蛋 冬蝦	煮	10 5 2 2	醃類： 106.5 脂肪： 30 蛋白質： 35.9 熱量： 839.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 3.2 1.9 2.8
2月24日 星期五	白飯	蒸	110	三杯雞 生鮮雞肉 米血 九層塔	煮	60 20 1	麻婆豆腐 胡蘿蔔 生鮮豬肉 非基改豆腐	煮	10 10 40	茄汁熱狗	煮 加	40	油菜	炒	120	味噌海芽洋蔥湯 海芽 洋蔥 味噌	煮	10 10 10	醃類： 103 脂肪： 26.5 蛋白質： 32.5 熱量： 780.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.8 1.5 2.5

精誠中學



潔達有限公司
品質好/服務好/衛生好/最公道

2/13(一)	2/14(二)	2/15(三)	2/16(四)	2/17(五)	2/18(六)
QQ白飯 蒜泥白肉 番茄炒蛋 滷汁豆輪 菠菜 珍珠紅茶	糙米飯 無骨香雞排(炸品) 肉燥貢丸(加工) 四季豆炒肉絲 大陸A菜 味噌豆腐湯	肉絲蛋炒飯 咕咾肉 麻辣燙(醃菜) 雞塊+蜂蜜蛋糕(冷凍) 小白菜 筍片排骨湯	地瓜飯 麻油雞 蔥香干片 香鬆蒸蛋 油菜 芹香白玉湯	QQ白飯 筍香扣肉(醃菜) 梅粉地瓜 肉片高麗 鵝白菜 薑絲冬瓜湯	QQ白飯 日式豬排(炸品) 南洋咖哩 韓式魚板年糕(加工) 青江菜 玉米蛋花湯
熱量835卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克	熱量838卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類111克	熱量874卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類118克	熱量878卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類114克	熱量812卡 蛋白質30克 脂肪23克 醣類120克	熱量798卡 蛋白質30克 脂肪23克 醣類117克
2/20(一)	2/21(二)	2/22(三)	2/23(四)	2/24(五)	2/25(六)
QQ白飯 三杯雞 蜜汁印干 腐皮高麗 青江菜 味噌湯	燕麥飯 醬滷里肌 北港赤肉羹(加工) 螞蟻上樹 油菜 玉米濃湯	招牌炒麵 鹽酥雞(炸品) 關東煮(加工) 茄汁甜不辣+菠蘿麵包(冷凍) 菠菜 綠豆湯	地瓜飯 壽喜燒肉 糖醋百頁 什錦花椰 鵝白菜 結頭排骨湯	QQ白飯 菲力雞排 海帶三絲 紅油海雲吞(加工) 大陸A菜 雪花菇菇湯	今日 不 供 餐
熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類111克	熱量824卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類120克	熱量870卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類126克	熱量844卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克	熱量802卡 蛋白質32克 脂肪24克 醣類114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：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
2月13日 星期一	QQ白飯	蒜泥白肉 肉片 60g 豆芽菜 15g	番茄炒蛋 雞蛋 60g 番茄 15g	滷汁豆輪 豆輪 20g	菠菜 120g	珍珠紅茶 紅茶包 1g 粉圓 5g		熱量835卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克
餐數		白米 130g						
2月14日 星期二	糙米飯	無骨香雞排(炸品) 雞排 60g	肉燥貢丸(加工) 貢丸 30g 絞肉 10g	四季豆炒肉絲 四季豆 30g 筍片 15g 紅蘿蔔 5g 香菇(在地) 5g 肉絲 10g	大陸A菜 120g	味噌豆腐湯 豆腐 20g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g 味噌 0.5g		熱量838卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類111克
餐數		糙米 10g 白米 120g						
2月15日 星期三	肉絲蛋炒飯	咕咾肉 肉角 60g 洋蔥 5g 洋芋 15g 白芝麻 0.5g	麻辣燙(醃菜) 豆腐 30g 筍片 15g 豬血 10g 肉片 5g 酸菜 5g	雞塊 20g 蜂蜜蛋糕 30g 白米 130g 肉絲 10g 雞蛋 10g 高麗菜 15g	小白菜 120g	筍片排骨湯 排骨 10g 筍片 15g		熱量874卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類118克
餐數								
2月16日 星期四	地瓜飯	麻油雞 雞丁 50g 高麗菜 20g 玉米 5g 米血 5g	蔥香干片 豆干片 40g 肉絲 5g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	香鬆蒸蛋 雞蛋 45g 香鬆 0.5g	油菜 120g	芹香白玉湯 白蘿蔔 25g 芹菜 0.5g		熱量878卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類114克
餐數		地瓜 20g 白米 110g						
2月17日 星期五	QQ白飯	筒骨扣肉(醃菜) 肉丁 60g 筍干 15g 梅干菜 5g	梅粉地瓜 地瓜 50g 梅粉 0.5g	肉片高麗 高麗菜 45g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g 肉片 10g	鵝白菜 120g	薑絲冬瓜湯 冬瓜 25g 薑絲 0.5g		熱量812卡 蛋白質30克 脂肪23克 醣類120克
餐數		白米 130g						
2月18日 星期六	QQ白飯	日式豬排(炸品) 豬排 60g	南洋咖哩 洋芋 45g 紅蘿蔔 15g 洋蔥 5g 肉片 5g	糖式魚板年糕(加工) 大白菜 15g 魚板年糕 15g 紅蘿蔔 5g 泡菜 5g	青江菜 120g	玉米蛋花湯 玉米粒 15g 雞蛋 5g		熱量798卡 蛋白質30克 脂肪23克 醣類117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
2月20日 星期一	QQ白飯	三杯雞		蜜汁印干		腐皮高麗		青江菜		味噌湯			熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類1114克
餐數		雞丁 米血 九層塔	60g 15g 0.5g	印干	40g	高麗菜 紅蘿蔔 香菇 豆皮	50g 5g 5g 5g	青江菜	120g	海帶芽 洋蔥 青蔥 味噌	0.5g 5g 0.5g 0.5g		
2月21日 星期二	燕麥飯	醬滷里肌		北港赤肉羹(加工)		螞蟻上樹		油菜		玉米濃湯			熱量824卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類120克
餐數		豬排	60g	大白菜 筍絲 肉羹 紅蘿蔔 木耳 金針菇	40g 15g 5g 5g 5g 5g	冬粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳	15g 5g 15g 5g 5g	油菜	120g	玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥	15g 5g 5g 5g		
2月22日 星期三	招牌炒麵	鹽酥雞(炸品)		關東煮(加工)		甜不辣+紅蘿蔔(冷凍)		菠菜		綠豆湯			熱量870卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類126克
餐數		骨腿丁 九層塔	60g 0.5g	白蘿蔔 紅蘿蔔 玉米 黑輪 油豆腐 海帶結	30g 5g 5g 5g 15g 5g	甜不辣 菠蘿麵包	30g 30g	菠菜	120g	綠豆	15g		
2月23日 星期四	地瓜飯	壽喜燒肉		糖醋百頁		什錦花椰		鵝白菜		結頭排骨湯			熱量844卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克
餐數		肉片 高麗菜 洋蔥	60g 15g 5g	百頁 番茄 洋蔥	50g 5g 5g	花椰菜 紅蘿蔔 培根	50g 5g 3g	鵝白菜	120g	結頭菜 排骨 芹菜	25g 5g 0.5g		
2月24日 星期五	QQ白飯	菲力雞排		海帶三絲		紅油海雲吞(加工)		大陸A菜		雪花菇湯			熱量802卡 蛋白質32克 脂肪24克 醣類114克
餐數		雞排	60g	海帶絲 白干絲 芹菜 紅蘿蔔 九層塔	30g 20g 5g 5g 0.5g	海雲吞 豆芽菜 紅蘿蔔	25g 20g 5g	大陸A菜	120g	大白菜 金針菇 紅蘿蔔 木耳 雞蛋	20g 5g 5g 5g 5g		

使用臺灣豬肉及其製品