

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3月及寒輔菜單審核表

廠商	團膳承辦員： 賴淑華		學生代表： 邱苡甯	
	應改善事項	建議	應改善事項	建議
潔達	無	.	沒	
金大立	無		沒	

改善情況：

無

總務主任 孫銘遠

金大立

[illegible]

※本菜單使用之豬肉產地為臺灣

供應學校：精誠中學

第一週菜單明細(國中-金大立廠商)

食材以可食量標示

日期	主食	備註	量/人(克)	主菜	備註	量/人(克)	副菜	備註	量/人(克)	副菜	備註	量/人(克)	副菜	備註	量/人(克)	湯	備註	量/人(克)	營養分析	食物類別	份數
3月1日 星期三	火腿炒飯	炒		黃金雞翅	煮		奶黃包	蒸		筍絲銀芽肉絲	煮		蚵白菜	炒		紅燒粉圓	煮		醃類： 107.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.8
	白米		110	生鮮雞肉		60	奶黃包		40	筍子 紅蘿蔔 木耳 生鮮豬肉 金針菇 豆芽菜		30 10 5 10 10 10		100	白蘿蔔 胡蘿蔔 生鮮豬肉		20 20 10	脂肪： 25 蛋白質： 31.2 熱量： 779.8	蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5	
	火腿丁 玉米 胡蘿蔔		10 10 10																		
3月2日 星期四	糙米飯	蒸		壽喜燒肉	煮		番茄炒蛋	炒		魷魚丸	煮		敏豆	炒		酸辣湯	煮		醃類： 107.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.8
	糙米		40	生鮮豬肉		60	非基改豆腐 番茄 蛋		40 20 20	魷魚丸		40	敏豆		100	筍子 非基改豆腐 胡蘿蔔 木耳 蛋		10 20 10 2 2	脂肪： 25 蛋白質： 31.2 熱量： 779.8	蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5
	白米		70	洋蔥 胡蘿蔔 秀珍菇		10 10 20															
3月3日 星期五	白飯	蒸		香菇雞肉	煮		韓式泡菜鍋	煮		薯條	烤		青江菜	炒		玉米三鮮湯	煮		醃類： 110.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.9
	白米		110	生鮮雞肉 香菇 胡蘿蔔 洋蔥		60 10 10 10	非基改豆腐 杏鮑菇 洋蔥 金針菇 胡蘿蔔		30 10 10 10 5	薯條		40	青江菜		100	海帶 金針菇 玉米		10 10 10	脂肪： 22.5 蛋白質： 28.2 熱量： 757.3	蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2

食材以可食量標示

日期	主餐	備註	量	主餐	備註	量	副菜	備註	量	副菜	備註	量	湯	備註	量	營養分析	食物類別	份數			
3月6日 星期一	白飯	蒸	110	生鮮豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱		60 20 10 10	雞塊	烤	40	蔬菜滷味 米血 海帶 非基改豆干 胡蘿蔔	煮	30 20 20 10	高麗菜	炒	100	冬粉 木耳	煮	10	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
3月7日 星期二	胚芽飯	蒸	40	二杯雞 生鮮雞肉 米血 九層塔	煮	60 20 1	焗烤茄汁粉 螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 生鮮豬肉 起司	烤	10 10 10 10 5 5	薯餅	烤	40	萵苣	炒	100	味噌豆腐湯 柴魚 味噌	煮	20 2 5	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
3月8日 星期三	古早味炒麵	炒	165	BBO烤雞腿 生鮮雞肉	烤	60	水餃	蒸	40	魷魚五味 筍子 胡蘿蔔 魷魚 肉梗 木耳	煮	20 20 30 5 5	青江菜	炒	100	海芽洋蔥湯 海芽 洋蔥	煮	10 10	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
3月9日 星期四	紫米飯	蒸	40	醬爆炒肉 生鮮豬肉 洋葱 胡蘿蔔	炒	60 20 10	豆腐肉燥 非基改豆腐 生鮮豬肉	煮	40	日式蒸蛋 蛋	蒸	40	蚵白菜	炒	100	玉米濃湯 玉米 洋葱 胡蘿蔔 蛋	煮	10 10 10 5	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
3月10日 星期五	白飯	蒸	110	麻油雞 生鮮雞肉 米血 薑母	煮	60 20 1	大黃瓜豆皮 大黃瓜 白蘿蔔 非基改豆皮 木耳	煮	30 10 10 10 10	茄汁熱狗 熱狗	煮	40	油菜	炒	100	結頭菜 結頭菜 胡蘿蔔 生鮮豬肉	煮	10 10 10	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

第三週菜單明細(國中-金大立廠商)

食材以可食量標示

日期	主食	備註	量(克)	主菜	備註	量(克)	副菜	備註	量(克)	副菜	備註	量(克)	湯	備註	量(克)	營養分析	食物類別	份數
3月13日 星期一	白飯	蒸	110	爆炒回鍋肉 生鮮豬肉 非基改豆干 榨菜 木耳 胡蘿蔔	煮	60	南洋咖哩 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	烤	10	珍珠丸	蒸	40	麵線 生鮮豬肉 蛋 冬蝦	煮	10	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
3月14日 星期二	洋蔥仁飯 白米	蒸	40 70	花椒雞 生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔	煮	60	鮑魚玉米炒蛋 鮑魚 玉米 胡蘿蔔 蛋	炒	40	夜市米血糕 米血	煮	40	刺瓜雙蘿湯 大黃瓜 白蘿蔔 胡蘿蔔	煮	20 10 10	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
3月15日 星期三	肉絲炒飯 白米 生鮮豬肉 玉米 胡蘿蔔	炒	110 10 10 10	黃金雞排 生鮮雞肉	炸	60	杯子蛋糕 杯子蛋糕	煮	40	鍋貼	蒸	40	海芽豆皮湯 海芽 非基改豆皮	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
3月16日 星期四	胚芽飯 白米	蒸	40 70	薑母鴨 生鮮鴨肉 高麗菜 胡蘿蔔 薑母	煮	60	鐵板豆腐 胡蘿蔔 生鮮豬肉 非基改豆腐	煮	10 10 40	港式公仔麵 王子麵 豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮絞肉	炒	30 10 10 10	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 玉米	煮	20 10 5	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
3月17日 星期五	白飯	蒸	110	洋芋咕咾肉 生鮮豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	煮	60	辣炒年糕 大白菜 洋蔥 泡菜 年糕 豆皮	煮	30	香腸	烤	40	三絲湯 胡蘿蔔 白蘿蔔 金針菇 木耳	煮	10 10 5 5	醃類： 106.5 脂肪： 22.5 蛋白質： 27.6 熱量： 738.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2 2.2 2.5

第四週菜單明細(國中-金大立廠商)

食材以可食量標示

日期	主食	備註	量(人/天)	主菜	備註	量(人/天)	副菜	備註	量(人/天)	副菜	備註	量(人/天)	副菜	備註	量(人/天)	湯	備註	量(人/天)	營養分析	食物類別	份數
3月20日 星期一	白飯	蒸	110	豆干滷肉 非基改豆干 鮮豬肉 胡蘿蔔 海帶結	煮	10 60 10 10 10	蒲瓜三絲 鮮豬肉 胡蘿蔔 金針菇 木耳	煮	40 10 10 10 5	紅油抄手	煮	40	高麗菜	炒	100	冬瓜雞湯 鮮雞肉	煮	20 10	醃類： 112 脂肪： 22.5 蛋白質： 28.4 熱量： 764.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2 2.4 2.5
3月21日 星期二	糙米飯	蒸	40 70	義式香草雞 鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔	煮	60 10 10 20	瓜仔肉燥 鮮豬肉 碎花瓜	煮 醃	30 20	甜不辣	烤	40	敏豆	炒	100	味噌豆腐湯 非基改豆腐 柴魚 味噌	煮	20 2 2	醃類： 103.5 脂肪： 24.5 蛋白質： 30 熱量： 754.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.4 2.2 2.5
3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 10 5	香酥咕咾肉 鮮豬肉	炸	60	雙色銀絲卷 銀絲卷	蒸	40	砂鍋白菜滷 大白菜 高麗菜 胡蘿蔔 非基改豆腐 金針菇	煮	30 10 5 5 10	青江菜	炒	100	古早味粉圓 粉圓	煮	10	醃類： 105 脂肪： 26 蛋白質： 32.2 熱量： 782.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.7 1.9 2.5
3月23日 星期四	胚芽飯 白米	蒸	40 70	筍干控肉 鮮豬肉 筍干 梅干菜	煮 醃	60 30 1 1	薑蔥炒蛋 洋蔥 胡蘿蔔 蛋 金針菇	炒	20 5 30 5	雞塊	烤	40	萵苣	炒	100	玉米三鮮湯 海帶 玉米 金針菇 胡蘿蔔	煮	10 10 5 5	醃類： 106 脂肪： 27.5 蛋白質： 32.3 熱量： 800.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.7 1.8 2.8
3月24日 星期五	白飯	蒸	110	咖喱雞 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮雞肉	煮	20 20 10 10 60	滷味三寶 非基改豆腐 鮮豬肉	煮	40 10	地瓜條	炒	40	蚵白菜	炒	100	海芽蛋花湯 海芽 蛋	煮	10 10	醃類： 109 脂肪： 28 蛋白質： 33.4 熱量： 821.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.8 1.8 2.8

第五週菜單明細(國中-金大立廠商)

食材以可食量標示

日期	主食	備註	數量	主菜	備註	數量	副菜	備註	數量	副菜	備註	數量	副菜	備註	數量	湯	備註	數量	營養分析	食物類別	份數
3月27日 星期一	白飯	蒸	110	銀鱸肉脯	煮	10	椒鹽蘿蔔糕	烤	40	鮭魚洋蔥炒蛋	蒸	40	萵苣	炒	100	冬瓜排骨湯	煮	10	醃類：104 脂肪：26.5 蛋白質：32.7 熱量：785.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.8 1.7 2.5
	白米			白蘿蔔 胡蘿蔔 生鮮豬肉 海帶結		10 10 60 10	蘿蔔糕			洋蔥 胡蘿蔔 蛋		10 20 20				生鮮豬肉		10	×		
3月28日 星期二	紫米飯	蒸	40	黃金翅腿	炸	60	日式蒸蛋	蒸	40	黑輪滷味	煮	20	蚵白菜	炒	100	海芽金針湯	煮	10	醃類：101.5 脂肪：27 蛋白質：33 熱量：781	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.9 1.5 2.5
	紫米 白米		40 70	生鮮雞肉			蛋			海帶 非基改豆干 胡蘿蔔		10 10 20				金針菇		10	×		
3月29日 星期三	茄汁鐵板麵	炒	165	蒜泥白肉	煮	60	牛角	烤	40	高麗菜炒肉	煮	40	油菜	炒	100	玉米蛋花湯	煮	10	醃類：104 脂肪：27.5 蛋白質：34.1 熱量：799.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 3 1.7 2.5
	高麗菜 豆芽菜 胡蘿蔔 香菇 生鮮絞肉		20 10 10 5 10	生鮮豬肉						高麗菜 胡蘿蔔 生鮮豬肉		20 10 10				玉米 蛋 紅蘿蔔 金針菇		5 5 5	×		
3月30日 星期四	洋蔥仁飯	蒸	40	泡菜燻肉	煮	60	麻婆豆腐	煮	10	焗烤咖哩	烤	10	青江菜	炒	100	冬粉米血湯	煮	10	醃類：106 脂肪：28 蛋白質：35.1 熱量：816.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 3.1 1.8 2.5
	洋蔥仁 白米		40 70	生鮮豬肉 大白菜 泡菜 洋蔥 胡蘿蔔		60 20 10 10 10	生鮮豬肉 非基改豆腐			螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮豬肉 起司		10 10 10 10 5 5				冬粉 米血		10	×		
3月31日 星期五	白飯	蒸	110	米血燻雞	煮	60	炸醬豆干	蒸	30	黃金魚排	炸	40	高麗菜	炒	100	蘿蔔豆腐湯	煮	10	醃類：108.5 脂肪：24 蛋白質：27.8 熱量：761.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2 2.8
	白米			生鮮雞肉 胡蘿蔔 米血 洋蔥		10 10 10 10	非基改豆干 生鮮豬肉			魚肉						白蘿蔔 胡蘿蔔 非基改豆腐		10 10 10	×		

精誠中學



潔達有限公司
品質好/服務好/衛生好/最公道

		3/1(三)	3/2(四)	3/3(五)	3/4(六)
		黑胡椒鐵板麵 鐵板肉排 大根鍋物燒 薯餅+烤杯子蛋糕(冷凍) 青江菜 海芽蛋花湯 熱量861卡 蛋白質32克 脂肪25克 醃類126克	地瓜飯 香酥雞腿(炸品) 古早味炒蛋 四季豆拌甜不辣(加工) 油菜 青菜豆腐湯 熱量851卡 蛋白質34克 脂肪28克 醃類115克	QQ白飯 黑胡椒豬柳 芹香福州丸(加工) 鴛鴦粉絲 鵝白菜 豆薯肉絲湯 熱量853卡 蛋白質33克 脂肪25克 醃類123克	QQ白飯 咖哩雞丁 海鮮蝦排(加工) 腰果花椰 高麗菜 結頭湯 熱量841卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類114克
3/6(一)	3/7(二)	3/8(三)	3/9(四)	3/10(五)	3/11(六)
QQ白飯 沙茶肉片 薑絲海根 傳香白菜滷 大陸A菜 金菇三絲湯 熱量842卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類114克	薏仁飯 咕咾肉 柴香花枝丸(加工) 麻婆豆腐 青江菜 冬瓜排骨湯 熱量868卡 蛋白質37克 脂肪30克 醃類112克	什錦乾麵 日式炸豬排(炸品) 達記滷味 海苔薯條+烤起司餐包(冷凍) 菠菜 珍珠紅茶 熱量928卡 蛋白質38克 脂肪30克 醃類125克	地瓜飯 宮保雞丁 海苔蒸蛋 肉片高麗 鵝白菜 玉穗海結湯 熱量839卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類115克	QQ白飯 蒜香拌肉 泡菜豆腐鍋(醃菜) 花生米血(冷凍) 油菜 蘿蔔排骨湯 熱量842卡 蛋白質33克 脂肪26克 醃類118克	QQ白飯 香烤雞排 三杯黑干 蛋酥白菜 青江菜 黃豆芽海芽湯 熱量850卡 蛋白質36克 脂肪28克 醃類113克
3/13(一)	3/14(二)	3/15(三)	3/16(四)	3/17(五)	3/18(六)
QQ白飯 麻油雞 大溪燒豆干 肉香豆芽 菠菜 神州味噌湯 熱量878卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類116克	糙米飯 陽光咖哩豬 鮮蔬雞丁 柴香魚板年糕(加工) 大陸A菜 玉米蛋花湯 熱量808卡 蛋白質31克 脂肪25克 醃類115克	肉絲蛋炒飯 鹽酥雞(炸品) 黑胡椒毛豆莢 蒜蓉海苔卷+烤巧克力蛋糕(冷凍) 青江菜 大瓜排骨湯 熱量890卡 蛋白質37克 脂肪30克 醃類117克	地瓜飯 黃金魚排(炸品) 花瓜肉燥(醃菜) 蔬菜炒蛋 油菜 香菇雞湯 熱量884卡 蛋白質39克 脂肪31克 醃類111克	QQ白飯 蔥燒里肌 淋汁細腐 佛跳牆 鵝白菜 豬血湯 熱量833卡 蛋白質34克 脂肪28克 醃類112克	今日 不 供 餐
3/20(一)	3/21(二)	3/22(三)	3/23(四)	3/24(五)	3/25(六)
QQ白飯 蒜泥白肉 蒼蠅頭 培根花菜 小白菜 蘿蔔番麥湯 熱量867卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類113克	胚芽飯 酥炸雞排(炸品) 泰式打拋豬 什錦白菜 青江菜 巧達濃湯 熱量817卡 蛋白質31克 脂肪26克 醃類114克	白醬義大利麵 七味豬柳 蜜汁印干 珍珠丸子+烤香蒜條(冷凍) 菠菜 花生薏仁湯 熱量895卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類120克	地瓜飯 南瓜燉雞 照燒章魚燒(加工) 海帶三絲 鵝白菜 豆薯蛋花湯 熱量829卡 蛋白質32克 脂肪25克 醃類118克	QQ白飯 豆輪控肉 什錦鹽水雞 甘梅地瓜 油菜 薑絲海芽湯 熱量829卡 蛋白質32克 脂肪25克 醃類118克	QQ白飯 日式燒肉 香鬆蒸蛋 芹香貢丸(加工) 大陸A菜 元氣蔬菜湯 熱量842卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類109克
3/27(一)	3/28(二)	3/29(三)	3/30(四)	3/31(五)	4/1(六)
QQ白飯 三杯雞 豆腐燴鮮菇 肉片炒花椰 菠菜 薑絲冬瓜湯 熱量819卡 蛋白質33克 脂肪26克 醃類113克	薏仁飯 十三香雞翅 護眼炒蛋 四季豆拌薯條(加工) 大陸A菜 和風味噌湯 熱量830卡 蛋白質33克 脂肪27克 醃類114克	黃金蛋炒飯 無骨香雞排(炸品) 關東煮 玉米奶酥+烤大理石蛋糕(冷凍) 青江菜 蔬菜蛋花湯 熱量876卡 蛋白質33克 脂肪27克 醃類124克	地瓜飯 醬滷豬排 五香滷干片 奶香白菜 油菜 好運彩頭湯 熱量944卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類134克	QQ白飯 糖醋雞丁 胖胖果(炸品) 咖哩肉片 鵝白菜 酸辣湯 熱量820卡 蛋白質32克 脂肪25克 醃類116克	今日 不 供 餐

*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。菜單所不克數為可食量

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
3月1日 星期三	黑胡椒鐵板麵	鐵板肉排		大根鍋物燒		薯餅+烤杯子蛋糕(冷凍)		青江菜		海芽蛋花湯			熱量861卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類126克
餐數		豬排	60g	菜頭	30g	薯餅	30g	青江菜	120g	海帶芽	0.5g		
		麵	360g	紅蘿蔔	5g	杯子蛋糕	30g			雞蛋	10g		
		玉米粒	15g	玉米	5g								
		紅蘿蔔	5g	米血	5g								
		洋蔥	5g	海帶結	10g								
		絞肉	5g	油豆腐	15g								
3月2日 星期四	地瓜飯	香酥雞腿(炸品)		古早味炒蛋		四季豆拌甜不辣(加工)		油菜		青菜豆腐湯			熱量851卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類115克
餐數		雞腿	60g	雞蛋	50g	四季豆	30g	油菜	120g	小白菜	10g		
				菜脯	10g	紅蘿蔔	5g			豆腐	15g		
				洋蔥	5g	甜不辣	20g						
				紅蘿蔔	5g								
		地瓜	20g										
		白米	110g										
3月3日 星期五	QQ白飯	黑胡椒豬柳		芹香福州丸(加工)		鴛鴦粉絲		鵝白菜		豆薯肉絲湯			熱量853卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類123克
餐數		豬柳	60g	福州丸	20g	冬粉	15g	鵝白菜	120g	豆薯	10g		
		洋蔥	5g	芹菜	0.5g	絞肉	5g			木耳	5g		
						高麗菜	25g			肉絲	5g		
						紅蘿蔔	5g			紅蘿蔔	5g		
						木耳	5g						
		白米	130g										
3月4日 星期六	QQ白飯	咖哩雞丁		海鮮蝦排(加工)		腰果花椰		高麗菜		結頭湯			熱量841卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克
餐數		雞肉	60g	蝦排	30g	花椰菜	50g	高麗菜	120g	結頭菜	25g		
		洋芋	15g			香菇	5g			芹菜	0.5g		
		洋蔥	5g			紅蘿蔔	5g						
		紅蘿蔔	5g			腰果	5g						
		白米	130g										

使用臺灣豬肉及其製品

精誠中學

材料用量十, 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
3月6日 星期一	QQ白飯	沙茶肉片 肉片 60g 洋蔥 15g	薑絲海根 海帶根 30g 豆干片 30g 紅蘿蔔 5g	傳香白菜油 大白菜 40g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 角螺 5g 黑輪 5g	大陸A菜 大陸A菜 120g	金菇三絲湯 金針菇 5g 筍絲 15g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g		熱量842卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克
餐數		白米 130g						
3月7日 星期二	薏仁飯	咕咾肉 豬肉 60g 洋芋 15g 洋蔥 5g	素香花枝丸(加工) 花枝丸 25g 柴魚片 0.5g	麻婆豆腐 豆腐 60g 絞肉 5g	青江菜 青江菜 120g	冬瓜排骨湯 冬瓜 20g 排骨 5g 薑絲 0.5g		熱量868卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類112克
餐數		薏仁 10g 白米 120g						
3月8日 星期三	什錦乾麵	日式炸豬排(炸品) 豬排 60g	達記滷味 黑豆干 40g 菜頭 15g 紅蘿蔔 5g 玉米 5g 水晶餃 5g	滷香雞絲(滷肉)雞包(冷凍) 薯條 45g 海苔 0.5g 起司餐包 30g	菠菜 菠菜 120g	珍珠紅茶 紅茶包 5g 粉圓 5g		熱量928卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類125克
餐數		麵條 360g 絞肉 10g 豆芽 15g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g						
3月9日 星期四	地瓜飯	宮保雞丁 雞丁 60g 洋芋 15g 洋蔥 5g 小黃瓜 5g 紅蘿蔔 5g	海苔蒸蛋 雞蛋 50g 海苔絲 0.5g	肉片高麗 高麗菜 45g 香菇 5g 紅蘿蔔 5g 肉片 5g	鵝白菜 鵝白菜 120g	玉穗海結湯 玉米 10g 海帶結 10g 排骨 5g		熱量839卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類115克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
3月10日 星期五	QQ白飯	蒜香拌肉 肉片 60g 豆芽菜 15g	泡菜豆腐鍋(醃菜) 豆腐 40g 大白菜 15g 紅蘿蔔 5g 肉片 5g 泡菜 5g	花生米血(冷凍) 米血 30g 花生粉 0.5g	油菜(炒) 油菜 120g	蘿蔔排骨湯 菜頭 15g 排骨 5g		熱量842卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類118克
餐數		白米 130g						
3月11日 星期六	QQ白飯	香烤雞排 雞排 60g	三杯黑干 黑豆干 45g 杏鮑菇 5g 紅蘿蔔 5g 九層塔 0.5g	蛋酥白菜 大白菜 45g 金針菇 15g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 香菇 5g 雞蛋 5g	青江菜 青江菜 120g	黃豆芽海芽湯 黃豆芽 20g 海帶芽 0.5g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g		熱量850卡 蛋白質36克 脂肪28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

	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
3月13日星期一	QQ白飯	麻油雞 雞肉 60g 高麗菜 15g 玉米 5g 米血 5g	大溪燒豆干 豆干 45g 杏鮑菇 15g 紅蘿蔔 5g	肉香豆芽 豆芽菜 45g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 肉絲 10g	菠菜 120g	神州味噌湯 豆腐 15g 洋蔥 5g		熱量878卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類116克
餐數		白米 130g						
3月14日星期二	糙米飯	陽光咖哩豬 肉片 60g 南瓜 10g 馬鈴薯 15g 紅蘿蔔 10g 洋蔥 5g	鮮蔬雞丁 雞胸丁 15g 四季豆 35g 紅蘿蔔 5g 筍片 15g 洋蔥 5g	柴香魚板年糕(加工) 魚板年糕 20g 高麗菜 15g 柴魚片 0.5g	大陸A菜 120g	玉米蛋花湯 玉米粒 15g 雞蛋 10g		熱量808卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類115克
餐數		糙米 10g 白米 120g						
3月15日星期三	肉絲蛋炒飯	鹽酥雞(炸品) 雞丁 80g	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢 50g	蒜香海苔卷(烤巧克力蛋糕(冷凍)) 海雲吞 20g 巧克力蛋糕 30g	青江菜 120g	大瓜排骨湯 大黃瓜 20g 排骨 5g 芹菜 0.5g		熱量890卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類117克
餐數		白米 130g 肉絲 15g 雞蛋 10g	高麗菜 15g 紅蘿蔔 5g					
3月16日星期四	地瓜飯	黃金魚排(炸品) 魚排 60g	花瓜肉燥(醃菜) 絞肉 15g 香菇 10g 碎輪 10g 花瓜 5g 烏蛋 5g	蔬菜炒蛋 雞蛋 45g 高麗菜 20g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g	油菜 120g	香菇雞湯 菜頭 10g 雞丁 5g 香菇 5g		熱量884卡 蛋白質39克 脂肪31克 醣類111克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
3月17日星期五	QQ白飯	蔥燒里肌 豬排 60g	淋汁細腐 豆腐 50g 青蔥 0.5g	佛跳牆 大白菜 35g 芋頭 5g 排骨 5g 筍片 15g 木耳 5g 烏蛋 5g	鵝白菜 120g	豬血湯 豬血 15g		熱量833卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類112克
餐數		白米 130g						

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
3月20日星期一	QQ白飯	蒜泥白肉		蒼蠅頭		培根花菜		小白菜		蘿蔔番麥湯			熱量867卡 蛋白質37克 脂肪29克 糖類113克
餐數		肉片 豆芽菜	60g 15g	豆干 四季豆 紅蘿蔔 豆豉	55g 15g 5g 0.5g	花椰菜 紅蘿蔔 培根	50g 5g 5g	小白菜	120g	菜頭 玉米 芹菜	20g 5g 0.5g		
3月21日星期二	胚芽飯	酥炸雞排(炸品)		泰式打拋豬		什錦白菜		青江菜		巧達濃湯			熱量817卡 蛋白質31克 脂肪26克 糖類114克
餐數		雞排	60g	絞肉 番茄 紅蘿蔔 九層塔 豆薯	15g 10g 5g 0.5g 25g	大白菜 紅蘿蔔 木耳 角螺 肉片	40g 5g 5g 5g 5g	青江菜	120g	馬鈴薯 玉米粒 紅蘿蔔 洋蔥 雞蛋	10g 5g 5g 5g 5g		
3月22日星期三	白醬義大利麵	七味豬柳		蜜汁印干		珍珠丸子(凍有蒜絲(冷凍))		菠菜		花生薏仁湯			熱量895卡 蛋白質37克 脂肪29克 糖類120克
餐數		豬柳 洋蔥 七味粉	60g 5g 0.5g	印干	40g	珍珠丸子 香蒜條	20g 30g	菠菜	120g	花生 薏仁	5g 10g		
3月23日星期四	地瓜飯	南瓜燉雞		照燒章魚燒(加工)		海帶三絲		鴨白菜		豆薯蛋花湯			熱量829卡 蛋白質32克 脂肪25克 糖類118克
餐數		雞丁 南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥	60g 10g 15g 10g 5g	章魚燒 柴魚片	20g 0.5g	豆干絲 海帶絲 紅蘿蔔 芹菜	25g 25g 5g 5g	鴨白菜	120g	豆薯 雞蛋 紅蘿蔔	10g 5g 5g		
3月24日星期五	QQ白飯	豆輪控肉		什錦鹽水雞		甘梅地瓜		油菜		薑絲海菜湯			熱量829卡 蛋白質32克 脂肪25克 糖類118克
餐數		豬肉 豆輪	50g 10g	雞肉 四季豆 紅蘿蔔 筍片 洋蔥	15g 35g 5g 15g 5g	地瓜 梅子粉	45g 0.5g	油菜	120g	海帶芽 薑絲	0.5g 0.5g		
3月25日星期六	QQ白飯	日式燒肉		香鬆蒸蛋		芹香貢丸(加工)		大陸A菜		元氣蔬菜湯			熱量842卡 蛋白質36克 脂肪29克 糖類109克
餐數		肉片 洋蔥	60g 10g	雞蛋 香鬆	50g 0.5g	貢丸 芹菜	20g 0.5g	大陸A菜	120g	番茄 洋蔥 雞蛋 海帶芽 高麗菜	5g 5g 5g 0.5g 10g		

精誠中學

材料用量：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
3月27日星期一	QQ白飯	三杯雞		豆腐燴鮮菇		肉片炒花椰		菠菜		薑絲冬瓜湯			熱量819卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克
		雞丁	60g	豆腐	60g	花椰菜	45g	菠菜	120g	冬瓜	20g		
		米血	15g	香菇	10g	紅蘿蔔	5g			薑絲	0.5g		
餐數		九層塔	0.5g	鮑魚菇	5g	木耳	5g						
		紅蘿蔔		紅蘿蔔	5g	肉片	10g						
		白米	130g										
3月28日星期二	薏仁飯	十三香雞翅		護眼炒蛋		四季豆拌薯條(加工)		大陸A菜		和風味噌湯			熱量830卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類114克
		雞翅	60g	雞蛋	45g	薯條	30g	大陸A菜	120g	豆腐	15g		
				紅蘿蔔	15g	四季豆	30g			洋蔥	5g		
餐數		洋蔥	10g			紅蘿蔔	10g						
		薏仁	10g										
		白米	120g										
3月29日星期三	黃金蛋炒飯	無骨香雞排(炸品)		關東煮		玉米奶酥+烤大理石蛋糕(冷凍)		青江菜		蔬菜蛋花湯			熱量876卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類124克
		雞排	60g	油豆腐	15g	玉米奶酥	20g	青江菜	120g	小白菜	15g		
				菜頭	25g					雞蛋	10g		
餐數		白米	130g	紅蘿蔔	5g	大理石蛋糕	30g						
		玉米粒	15g	玉米	5g								
		紅蘿蔔	5g	海帶結	5g								
		絞肉	5g	貢丸	5g								
		雞蛋	10g										
3月30日星期四	地瓜飯	醬油豬排		五香滷干片		奶香白菜		油菜		好運彩頭湯			熱量944卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類134克
		豬排	60g	豆干	45g	大白菜	35g	油菜	120g	菜頭	20g		
				芹菜	5g	馬鈴薯	10g						
餐數		木耳	5g	通心麵	5g								
		肉絲	5g	洋蔥	5g								
				紅蘿蔔	5g								
				玉米粒	5g								
3月31日星期五	QQ白飯	糖醋雞丁		胖胖果(炸品)		咖哩肉片		鵝白菜		酸辣湯			熱量820卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類116克
		雞丁	60g	胖胖果	20g	肉片	15g	鵝白菜	120g	豆腐	15g		
		洋蔥	10g			洋芋	35g			雞蛋	5g		
餐數						紅蘿蔔	10g			紅蘿蔔	5g		
						洋蔥	10g			筍絲	5g		
										木耳	5g		
		白米	120g										