

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)

111 年 11 月菜單審核表

廠商	團膳承辦員： 賴淑英		學生代表： 侯采伶	
	應改善事項	建議	應改善事項	建議
潔達	無		無	
金大立	蔬菜標示 不明確	標示清楚	無	

改善情況：

已通知金大立廠商修正完成。

總務主任 孫銘遠
1014

金大立

11月1日(二)	11月2日(三)	11月3日(四)	11月4日(五)	廠商營養師
紫米飯 韓式炒雞 焗烤茄汁粉 滷蛋 豆芽菜 冬瓜排骨湯	古早味炒麵 黃金雞翅 牛角餐包 鍋貼 油菜 紅茶粉圓	糙米飯 洋芋咕咾肉 蒙古炒肉 雞塊 茼蒿 冬粉米血湯	白飯 三杯雞 薯餅 鮑魚玉米炒蛋 青江菜 蘿蔔豆腐湯	營養師 黃昇民 營養師證010858號
熱量 797.7 脂肪 24.5 醣類 113 蛋白質 31.3	熱量 810.3 脂肪 25.5 醣類 112.5 蛋白質 32.7	熱量 805.6 脂肪 24 醣類 116.5 蛋白質 30.9	熱量 772.9 脂肪 26.5 醣類 103 蛋白質 30.6	廠商食品技師
11月7日(一)	11月8日(二)	11月9日(三)	11月10日(四)	食品技師 雲文貞
白飯 黑胡椒燒肉 瓜仔肉燥 黃金魚排 蚵白菜 海芽蛋花湯	胚芽飯 香菇雞 番茄炒蛋 香腸 青江菜 蘿蔔玉米湯	火腿炒飯 BBQ烤雞腿 珍珠丸子 魷魚五味 空心菜 味噌豆腐湯	地瓜飯 米血炒鴨 南洋咖哩 芙蓉蒸蛋 芥藍菜 酸辣湯	午餐秘書
熱量 805.1 脂肪 25.5 醣類 111.5 蛋白質 32.4	熱量 776.3 脂肪 25.5 醣類 105 蛋白質 31.7	熱量 776.3 脂肪 25.5 醣類 107 蛋白質 31.7	熱量 817.7 脂肪 25.5 醣類 107 蛋白質 29.7	學校護理師
11月14日(一)	11月15日(二)	11月16日(三)	11月17日(四)	主任
白飯 卡啦雞排 焗烤咖哩 椒麻三寶 空心菜 麵線糊	洋蔥仁飯 義式香草雞 韓式泡菜鍋 薯條 茼蒿 冬瓜排骨湯	義大利麵 酥炸豬排 水餃 魷魚丸 油菜 冬瓜粉圓	紫米飯 蔥爆豬肉 家常豆腐 港式公仔麵 蚵白菜 玉米蛋花湯	校長
熱量 804.6 脂肪 25 醣類 113 蛋白質 31.9	熱量 782.6 脂肪 25 醣類 110 蛋白質 29.4	熱量 802.1 脂肪 24.5 醣類 114 蛋白質 31.4	熱量 810.3 脂肪 23.5 醣類 119 蛋白質 30.7	
11月21日(一)	11月22日(二)	11月23日(三)	11月24日(四)	11月25日(五)
白飯 蒜泥白肉 椒鹽蘿蔔糕 沙茶滷味 蚵白菜 玉米濃湯	糙米飯 轟炸雞腿 麻婆豆腐 越式河粉 敏豆 味噌豆腐湯	肉絲炒飯 香酥雞排 杯子蛋糕 關東煮 茼蒿 海芽洋蔥湯	胚芽飯 沙茶燒肉 白菜海茸 芙蓉蒸蛋 青江菜 冬瓜雞湯	白飯 米血花椒雞 豆腐肉燥 香腸 高麗菜 蘿蔔排骨湯
熱量 785.7 脂肪 24.5 醣類 110.5 蛋白質 30.8	熱量 775.3 脂肪 26.5 醣類 103.5 蛋白質 30.7	熱量 831.2 脂肪 26 醣類 117.5 蛋白質 31.8	熱量 777.6 脂肪 24 醣類 112 蛋白質 28.4	熱量 780.5 脂肪 26.5 醣類 104 蛋白質 31.5
11月28日(一)	11月29日(二)	11月30日(三)	11月5日(六)	11月19日(六)
白飯 泡菜燒肉 鮑魚洋蔥炒蛋 薯餅 油菜 三絲湯	紫米飯 醬爆雞丁 椒鹽甜不辣 滷蛋 豆芽菜 冬粉木耳湯	茄汁鐵板麵 里肌豬排 奶黃包 筍絲肉粿 青江菜 海芽金針湯	白飯 日式豬排 沖繩銀絲卷 雙蘿豆輪 敏豆 肉粿三絲湯	白飯 椒鹽炸雞 紅油抄手 瓜仔肉燥 高麗菜 味噌海芽湯
熱量 779.4 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.1	熱量 779.4 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.1	熱量 779.4 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.1	熱量 780 脂肪 27 醣類 110 蛋白質 30.5	熱量 768.5 脂肪 28 醣類 104 蛋白質 30.1

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	備人量(%)	主菜	備註	備人量(%)	副菜	備註	備人量(%)	副菜	備註	備人量(%)	副菜	備註	備人量(%)	湯	備註	備人量(%)	飲品/水果	營養分析	食物類別	份數
11月1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 20	焗烤茄汁粉 螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮豬肉 起司	煮	10 10 10 10 5 5	滷蛋	煮	55	深色蔬菜 深色蔬菜	炒	100	冬瓜排骨湯 冬瓜 生鮮豬肉	煮	20 10	✕	醣類： 113 脂肪： 24.5 蛋白質： 31.3 熱量： 797.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.4 2.3 2.5
11月2日 星期三	古早味炒麵 油麵 高麗菜 豆芽菜 胡蘿蔔 香菇 生鮮絞肉 洋蔥	炒	165 20 10 10 5 10 5	黃金雞翅 生鮮雞肉	炸	60	牛角餐包 牛角包	烤	40	鍋貼 鍋貼	蒸	40	深色蔬菜 深色蔬菜	炒	100	紅茶粉圓 粉圓	煮	10	✕	醣類： 112.5 脂肪： 25.5 蛋白質： 32.7 熱量： 810.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.6 2.5 2.5
11月3日 星期四	糙米飯 糙米 白米	蒸	40 70	洋芋咕咾肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮豬肉	炒	60 10 10 10 10	蒙古炒肉 高麗菜 胡蘿蔔 生鮮豬肉	炒	40 20 10	雞塊 雞塊	烤	40	深色蔬菜 深色蔬菜	炒	100	冬粉米血湯 冬粉 米血	煮	10 10	✕	醣類： 116.5 脂肪： 24 蛋白質： 30.9 熱量： 805.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.3 1.8 2.5
11月4日 星期五	白飯 白米	蒸	110	三杯雞 生鮮雞肉 米血 胡蘿蔔	煮	60 20 10	薯餅 薯餅	炸	40	鮪魚玉米炒蛋 鮪魚 玉米 胡蘿蔔 蛋	炒	40 10 20 20	深色蔬菜 深色蔬菜	炒	100	蘿蔔豆腐湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 非基改豆腐	煮	10 10 10	✕	醣類： 103 脂肪： 26.5 蛋白質： 30.6 熱量： 772.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.1 2.8

第二週菜單明細(國中-金大立廠商)

食材以可食量標示

日期	主食	備註	主菜	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
11月7日 星期一	白飯	蒸	黑胡椒燒肉	煮	瓜仔肉燥	煮	黃金魚排	炸	深色蔬菜	炒	海芽蛋花湯	煮	醣類： 111.5 脂肪： 25.5 蛋白質： 32.4 熱量： 805.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.6 2 2.5
餐數	白米	110	生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 秀珍菇	60 10 10 20	花瓜 生鮮豬肉	20 30	生鮮魚肉	40	深色蔬菜	100	海芽 非基改豆皮	10 10	×		
11月8日 星期二	胚芽飯	蒸	香菇雞	煮	番茄炒蛋	炒	香腸	烤	深色蔬菜	炒	蘿蔔玉米湯	煮	醣類： 105 脂肪： 25.5 蛋白質： 31.7 熱量： 776.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.6 2.5 2.5
餐數	胚芽米 白米	55 90	生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔 香菇	60 20 10 10	蕃茄 蛋 非基改豆腐	40 20 20	香腸	40	深色蔬菜	100	白蘿蔔 胡蘿蔔 玉米	20 10 5	×		
11月9日 星期三	火腿炒飯	炒	BBO烤雞腿	烤	珍珠丸子	蒸	魷魚五味	煮	深色蔬菜	炒	味噌豆腐湯	煮	醣類： 107 脂肪： 25.5 蛋白質： 29.7 熱量： 776.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.3 2 2.8
餐數	白米 火腿丁 玉米 胡蘿蔔 青豆仁	110 10 10 10 5	生鮮雞肉	60	珍珠丸	40	筍子 胡蘿蔔 魷魚 生鮮豬肉 木耳	20 20 30 5 5	深色蔬菜	100	非基改豆腐 柴魚 味噌	20 2 5	×		
11月10日 星期四	地瓜飯	蒸	米血炒鴨	煮	南洋咖哩	煮	芙蓉蒸蛋	煮	深色蔬菜	炒	酸辣湯	煮	醣類： 117.5 脂肪： 24.5 蛋白質： 31.8 熱量： 817.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.4 2 2.5
餐數	地瓜 白米	40 70	生鮮鴨肉 米血 胡蘿蔔	60 20 10	南瓜 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮豬肉	10 10 20 20 5	蛋	40	深色蔬菜	100	筍子 非基改豆腐 胡蘿蔔 木耳 蛋	10 20 10 2 2	×		

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	備註	主菜	備註	備註	備註	副菜	備註	備註	備註	備註	湯	備註	備註	備註	營養分析	食物類別	份數										
11月14日 星期一	白飯	蒸		卡啦雞排	炸			焗烤咖哩	烤			椒麻三寶	煮				深色蔬菜	炒				麵線糊	煮				醣類： 113 脂肪： 25 蛋白質： 31.9 熱量： 804.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.5 2 2.5
餐數	白米		110	生鮮雞肉		60		馬鈴薯 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮豬肉 起司		10 10 10 10 5 5		海帶 非基改豆干 胡蘿蔔 米血	豆	20 10 20 10			深色蔬菜		100			麵線 生鮮豬肉 蛋 冬蝦		10 5 2 2	✕				
11月15日 星期二	洋蔥仁飯	蒸		義式香草雞	煮			韓式泡菜鍋	煮			薯條	烤				深色蔬菜	炒				冬瓜排骨湯	煮				醣類： 110 脂肪： 25 蛋白質： 29.4 熱量： 782.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.2 2 2.8
餐數	洋蔥仁 白米		40 70	生鮮雞肉 胡蘿蔔 洋蔥		60 10 10		高麗菜 大白菜 泡菜 冬粉 非基改豆腐		30 20 10 5 20		薯條		40			深色蔬菜		100			冬瓜 生鮮豬肉		20 10	✕				
11月16日 星期三	義大利麵	炒		酥炸豬排	炸			水餃	蒸			魷魚丸	煮				深色蔬菜	炒				冬瓜粉圓	煮				醣類： 114 脂肪： 24.5 蛋白質： 31.4 熱量： 802.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.4 2.2 2.5
餐數	鐵板麵 洋蔥 玉米 胡蘿蔔 生鮮豬肉		165 10 10 10 5	生鮮豬肉		60		水餃		40		魷魚丸		40			深色蔬菜		100			冬瓜糖塊 粉圓		10 10	✕				
11月17日 星期四	紫米飯	蒸		蔥爆豬肉	炒			家常豆腐	煮			港式公仔麵	炒				深色蔬菜	炒				玉米蛋花湯	煮				醣類： 119 脂肪： 23.5 蛋白質： 30.7 熱量： 810.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.2 2.3 2.5
餐數	紫米 白米		40 70	生鮮豬肉 胡蘿蔔 洋蔥		60 20 10		非基改豆腐 杏鮑菇 洋蔥 金針菇 胡蘿蔔		30 10 10 10 5		王子麵 豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮絞肉		30 20 10 10			深色蔬菜		100			玉米 蛋 紅蘿蔔 金針菇		10 5 5 5	✕				
11月18日 星期五	白飯	蒸		麻油雞	煮			夜市米血糕	煮			茄汁熱狗	煮				深色蔬菜	炒				刺瓜雙蓮湯	煮				醣類： 104.5 脂肪： 26.5 蛋白質： 30.9 熱量： 780.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.4 2.8
餐數	白米		110	生鮮雞肉 杏鮑菇 薑母		70 20 1		米血		40		熱狗		40			深色蔬菜		100			大黃瓜 白蘿蔔 胡蘿蔔		20 10 10	✕				

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	備註	主菜	備註	備註	備註	副菜	備註	備註	備註	備註	湯	備註	備註	備註	備註	營養分析	食物類別	份數
11月21日 星期一	白飯	蒸		蒜泥白肉	煮			椒鹽蘿蔔糕	烤			沙茶滷味	煮					醣類： 110.5 脂肪： 24.5 蛋白質： 30.8 熱量： 785.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.4 1.8 2.5
餐數	白米		110	生鮮豬肉 胡蘿蔔 洋蔥		60 20 10		蘿蔔糕		40		非基改豆干 海帶結 米血 胡蘿蔔		35 20 10 10		100	玉米 洋蔥 胡蘿蔔 蛋	10 10 10 5	×	
11月22日 星期二	糙米飯	蒸		轟炸雞腿	炸			麻婆豆腐	煮			越式河粉	炒					醣類： 103.5 脂肪： 26.5 蛋白質： 30.7 熱量： 775.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.2 2.8
餐數	糙米 白米		40 70	生鮮雞肉		60		胡蘿蔔 生鮮豬肉 非基改豆腐		10 10 40		寬粉 豆芽菜 生鮮豬肉 胡蘿蔔 洋蔥		10 20 10 10 10		100	非基改豆腐 柴魚 味噌	20 10 5	×	
11月23日 星期三	肉絲炒飯	炒		香酥雞排	炸			杯子蛋糕	烤			關東煮	煮					醣類： 117.5 脂肪： 26 蛋白質： 31.8 熱量： 831.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.4 2 2.8
餐數	白米 生鮮豬肉 玉米 胡蘿蔔		110 10 10 10	生鮮雞肉		60		杯子蛋糕		40		白蘿蔔 胡蘿蔔 非基改豆腐 海帶結 玉米		20 10 10 10 10		100	海芽 洋蔥	10 10	×	
11月24日 星期四	胚芽飯	蒸		梅干豆輪滷肉	煮			白菜海茸	煮			芙蓉蒸蛋	蒸					醣類： 112 脂肪： 24 蛋白質： 28.4 熱量： 777.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2 2.4 2.8
餐數	胚芽米 白米		40 70	生鮮豬肉 胡蘿蔔 豆輪 梅干		60 10 5 5		大白菜 胡蘿蔔 生鮮豬肉 木耳		40 20 10 10		蛋		40		100	冬瓜 生鮮雞肉	20 10	×	
11月25日 星期五	白飯	蒸		米血花椒雞	煮			豆腐肉燥	煮			香腸	烤					醣類： 104 脂肪： 26.5 蛋白質： 31.5 熱量： 780.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.6 2.3 2.7
餐數	白米		110	馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮雞肉		20 20 10 60		非基改豆腐 生鮮豬肉		40 10		香腸		40		100	白蘿蔔 胡蘿蔔 生鮮豬肉	20 20 10	×	

第五週菜單明細(國中-金大立廠商)

食材以可食量標示

食材以可食量標示

日期	主食	備註	備註	主菜	備註	備註	副菜	備註	備註	備註	備註	副菜	備註	備註	湯	備註	備註	備註	營養分析	食物類別	份數				
11月28日 星期一	白飯	蒸		泡菜燒肉	煮		鮪魚洋蔥炒蛋	炒				薯餅	烤		深色蔬菜	炒		三絲湯	煮				醃類： 107.5 脂肪： 25 蛋白質： 31.1 熱量： 779.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.5 1.8 2.5
餐數	白米		110	生鮮豬肉 大白菜 泡菜 洋蔥 胡蘿蔔		60 20 10 10 10	鮪魚 洋蔥 胡蘿蔔 蛋		40 10 20 20		40	薯餅			深色蔬菜		100	筍子 非基改豆腐 金針菇 胡蘿蔔 木耳 蛋	豆	10 10 10 5 2 5	×				
日期	主食	備註	備註	主菜	備註	備註	副菜	備註	備註	備註	備註	副菜	備註	備註	湯	備註	備註	備註	營養分析	食物類別	份數				
11月29日 星期二	紫米飯	蒸		京醬燒雞	煮		椒鹽甜不辣	炸				滷蛋	煮		深色蔬菜	炒		冬粉木耳湯	煮				醃類： 107.5 脂肪： 25 蛋白質： 31.1 熱量： 779.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.5 1.8 2.5
餐數	紫米 白米		40 70	生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔		60 20 10	甜不辣		40		55	蛋			深色蔬菜		100	海芽 金針菇		10 10	×				
日期	主食	備註	備註	主菜	備註	備註	副菜	備註	備註	備註	備註	副菜	備註	備註	湯	備註	備註	備註	營養分析	食物類別	份數				
11月30日 星期一	茄汁鐵板麵	蒸		里肌豬排	炸		奶黃包	蒸				筍絲肉粿	煮		深色蔬菜	炒		海芽金針湯	煮				醃類： 107.5 脂肪： 25 蛋白質： 31.1 熱量： 779.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.5 1.8 2.5
餐數	鐵板麵 洋蔥 玉米 胡蘿蔔 生鮮豬肉		165 10 10 10 5	生鮮豬肉		60	奶黃包		40		30 10 5 10 10	筍子 紅蘿蔔 木耳 生鮮豬肉 金針菇			深色蔬菜		100	冬粉 木耳		10 10	×				

精誠中學



潔達有限公司
品質好/服務好/衛生好/最公道

	11/1(二)	11/2(三)	11/3(四)	11/4(五)	11/5(六)
	薏仁飯 香烤雞排 麻婆豆腐 椒鹽薯條(炸品) 大陸A菜 黃豆芽海芽湯	古早味肉燥麵 鹽酥雞(炸品) 壽喜白菜鍋 燒賣+烤巧克力蛋糕(冷凍) 青江菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 番茄燒肉 泡菜魚輪(加工) 螞蟻上樹 油菜 薑絲冬瓜湯	QQ白飯 咖哩雞丁 客家小炒 芹香貢丸(加工) 鵝白菜 味噌黃豆芽湯	QQ白飯 滷汁豬排 菜脯炒蛋(醃菜) 芝麻包(冷凍) 高麗菜 蘿蔔玉米湯
	熱量797卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類109克	熱量903卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類126克	熱量847卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類122克	熱量849卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克	熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類115克
11/7(一)	11/8(二)	11/9(三)	11/10(四)	11/11(五)	11/12(六)
QQ白飯 日式炸豬排(炸品) 糖醋百頁 彩繪花椰 青江菜 蛋香蔬菜湯	燕麥飯 芝麻雞排 番茄炒蛋 柴香高麗 空心菜 金菇三絲湯	奶香焗烤飯 照燒雞丁 冬瓜鮮燴 芝麻球+烤菠蘿麵包(冷凍) 油菜 綠豆湯	地瓜飯 沙茶肉片 蜜汁印干 絲瓜麵線 鵝白菜 豆薯肉絲湯	QQ白飯 酥炸魚排(炸品) 泡菜豆腐鍋 鮮蔬福州丸(加工) 大陸A菜 茶壺湯	今日 不 供 餐
熱量865卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類113克	熱量822卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克	熱量866卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類127克	熱量875卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類117克	熱量843卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類113克	
11/14(一)	11/15(二)	11/16(三)	11/17(四)	11/18(五)	11/19(六)
QQ白飯 南瓜咖哩豬 淋汁細腐 蒜蓉蘿蔔糕(冷凍) 鵝白菜 好運彩頭湯	薏仁飯 麻油雞 香鬆蒸蛋 梅粉地瓜 大陸A菜 筍片排骨湯	黑胡椒鐵板麵 御膳大排 五香滷豆干 雞塊+烤草莓杯子蛋糕(冷凍) 青江菜 薑絲海芽湯	地瓜飯 宮保雞丁 蒜蓉海雲吞(加工) 肉絲炒花椰 油菜 神州味噌湯	QQ白飯 無骨香雞排(炸品) 巷口肉羹 星州炒米粉 空心菜 南瓜濃湯	QQ白飯 日式炸豬排(炸品) 番茄豆腐 黑胡椒高麗 青江菜 金針冬瓜湯
熱量850卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類117克	熱量832卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類117克	熱量908卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類121克	熱量787卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類113克	熱量861卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類124克	熱量875卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類120克
11/21(一)	11/22(二)	11/23(三)	11/24(四)	11/25(五)	11/26(六)
QQ白飯 三杯雞 家常豆腐 薯餅(冷凍) 青江菜 香菇大瓜湯	燕麥飯 黑胡椒豬柳 照燒魚板年糕(加工) 鐵板豆芽 油菜 酸辣湯	海苔炒飯 香酥雞腿(炸品) 海帶三絲 蛋黃芋丸+烤香蒜吐司(冷凍) 大陸A菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 梅干扣肉 蔬菜炒蛋 海苔花枝丸(加工) 鵝白菜 羅宋湯	QQ白飯 酥炸蝦排(炸品) 大溪燒豆干 油燜嫩筍 菠菜 蘿蔔排骨湯	今日 不 供 餐
熱量839卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類117克	熱量816卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類117克	熱量874卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類122克	熱量866卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類113克	熱量847卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類112克	
11/28(一)	11/29(二)	11/30(三)			
QQ白飯 壽喜燒肉 醬滷油腐 腰果花椰 小白菜 針菇海芽湯	薏仁飯 麻香肉片 茄燒肉丸子(加工) 塔香海根 青江菜 結頭排骨湯	肉燥拌麵 鐵路豬排 關東煮 地瓜球+烤蜂蜜蛋糕(冷凍) 菠菜 紅豆芋頭			
熱量822卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克	熱量829卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類114克	熱量870卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類125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
11月1日星期二	薏仁飯	香烤雞排 雞排 60g	麻婆豆腐 豆腐 60g 絞肉 10g 青蔥 0.5g	椒鹽薯條(炸品) 薯條 60g	大陸A菜 大陸A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797卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類109克
餐數	薏仁白米 10g 120g							
11月2日星期三	古早味肉燥麵	鹽酥雞(炸品) 雞丁 70g 麵條 360g 絞肉 10g 豆芽 15g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g	壽喜白菜鍋 肉片 15g 大白菜 40g 豆腐 10g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g	燒賣 20g 巧克力蛋糕 30g	青江菜 青江菜 120g	玉米蛋花湯 玉米粒 15g 雞蛋 5g 青蔥 0.5g		熱量903卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類126克
餐數								
11月3日星期四	地瓜飯	番茄燒肉 豬肉 70g 番茄 10g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g	泡菜魚輪(加工) 魚輪 25g 泡菜 5g 大白菜 40g 紅蘿蔔 5g	螞蟻上樹 冬粉 20g 絞肉 5g 高麗菜 25g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g	油菜 油菜 120g	薑絲冬瓜湯 冬瓜 25g 薑絲 0.5g		熱量847卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類122克
餐數	地瓜白米 20g 120g							
11月4日星期五	QQ白飯	咖哩雞丁 骨腿丁 60g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 洋芋 15g	客家小炒 豆干 40g 芹菜 5g 紅蘿蔔 5g 肉絲 10g 魷魚絲 0.5g	芹香貢丸(加工) 貢丸 30g 芹菜 5g	鵝白菜 鵝白菜 120g	味噌黃豆芽湯 海帶芽 0.5g 黃豆芽 15g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g		熱量849卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克
餐數	白米 130g							
11月5日星期六	QQ白飯	滷汁豬排 豬排 60g 青蔥 0.5g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g 辣椒 0.5g	菜脯炒蛋(醃菜) 雞蛋 55g 菜脯 15g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	芝麻包(冷凍) 芝麻包 30g	高麗菜 高麗菜 120g	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 20g 玉米 5g 芹菜 0.5g		熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類115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
11月7日 星期一	QQ白飯	日式炸豬排(炸品) 豬排 60g	糖醋百頁 百頁 60g 番茄 10g 彩椒 5g 洋蔥 5g	彩繪花椰 花椰菜 60g 香菇 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g	青江菜 青江菜 120g	蛋香蔬菜湯 小白菜 15g 豆腐 10g 雞蛋 5g		熱量865卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類113克
餐數		白米 130g						
11月8日 星期二	燕麥飯	芝麻雞排 雞排 60g 白芝麻 0.5g	番茄炒蛋 雞蛋 50g 番茄 15g 青蔥 0.5g	柴香高麗 高麗菜 60g 肉片 5g 紅蘿蔔 5g 柴魚片 0.5g	空心菜 空心菜 120g	金菇三絲湯 金針菇 5g 筍絲 15g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g		熱量822卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克
餐數		燕麥 10g 白米 120g						
11月9日 星期三	奶香焗烤飯	照燒雞丁 雞丁 70g 洋芋 5g	冬瓜鮮燴 冬瓜 50g 木耳 5g 肉羹 10g 香菇 5g 紅蘿蔔 5g	芝麻球+炸蛋(冷凍) 芝麻球 20g 菠蘿麵包 30g	油菜 油菜 120g	綠豆湯 綠豆 10g		熱量866卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類127克
餐數		白米 120g 洋芋 15g 洋蔥 10g	紅蘿蔔 5g 絞肉 10g 乳酪絲 5g	玉米粒 15g				
11月10日 星期四	地瓜飯	沙茶肉片 肉片 60g 洋蔥 15g 青蔥 0.5g	蜜汁印干 印干 40g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g	絲瓜麵線 絲瓜 50g 麵線 5g 紅蘿蔔 5g 雞蛋 5g	鵝白菜 鵝白菜 120g	豆薯肉絲湯 豆薯 10g 木耳 5g 肉絲 5g 紅蘿蔔 5g		熱量875卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類117克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
11月11日 星期五	QQ白飯	酥炸魚排(炸品) 魚排 60g	泡菜豆腐鍋 大白菜 45g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g 泡菜 5g 豆腐 15g 肉片 5g	鮮蔬福州丸(加工) 福州丸 25g 高麗菜 20g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g	大陸A菜 大陸A菜 120g	茶壺湯 菜頭 15g 香菇 5g 木耳 5g 雞肉 5g		熱量843卡 蛋白質34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 %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
11月14日星期一	QQ白飯	南瓜咖哩豬 豬肉 60g 南瓜 20g 馬鈴薯 15g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g	淋汁細腐 豆腐 80g 青蔥 0.5g	蒜蓉蘿蔔糕(冷凍) 蘿蔔糕 30g	鵝白菜 鵝白菜 120g	好運彩頭湯 菜頭 20g 香菇 5g 芹菜 0.5g		熱量850卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類117克
餐數		白米 130g						
11月15日星期二	薏仁飯	麻油雞 雞丁 60g 高麗菜 15g 玉米 5g 米血 15g	香鬆蒸蛋 雞蛋 50g 香鬆 0.5g	梅粉地瓜 地瓜 50g 梅粉 0.5g	大陸A菜 大陸A菜 120g	筍片排骨湯 筍片 20g 排骨 5g		熱量832卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類117克
餐數		薏仁 10g 白米 120g						
11月16日星期三	黑胡椒鐵板麵	御膳大排 豬排 60g 麵條 360g 洋蔥 5g 絞肉 5g	五香滷豆干 豆干 40g 芹菜 5g 木耳 5g 肉絲 5g 紅蘿蔔 5g 玉米粒 10g	雞塊 雞塊 20g 草蓴杯子蛋糕 30g	青江菜 青江菜 120g	薑絲海芽湯 海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		熱量908卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類121克
餐數								
11月17日星期四	地瓜飯	宮保雞丁 雞丁 70g 洋芋 15g 洋蔥 5g 小黃瓜 5g 紅蘿蔔 5g	蒜蓉海蜆(加工) 海蜆 20g 豆芽菜 15g 紅蘿蔔 5g	肉絲炒花椰 花椰菜 50g 金針菇 15g 紅蘿蔔 5g 肉絲 5g	油菜 油菜 120g	神州味噌湯 豆腐 20g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g 柴魚片 0.5g		熱量787卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類113克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
11月18日星期五	QQ白飯	無骨香雞排(炸品) 雞排 60g	巷口肉羹 大白菜 30g 筍絲 25g 肉絲 10g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 香菇 5g	星州炒米粉 米粉 20g 豆芽 25g 絞肉 10g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	空心菜 空心菜 120g	南瓜濃湯 馬鈴薯 10g 南瓜 15g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g 雞蛋 5g		熱量861卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類124克
餐數		白米 120g						
11月19日星期六	QQ白飯	日式炸豬排(炸品) 豬排 60g	番茄豆腐 豆腐 60g 番茄 15g 青蔥 0.5g	黑胡椒高麗 高麗菜 55g 紅蘿蔔 5g 肉片 5g 洋蔥 10g	青江菜 青江菜 120g	金針冬瓜湯 金針 0.5g 冬瓜 20g		熱量875卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類120克
餐數		白米 120g						

使用臺灣豬肉及其製品

精誠中學

材料用量 250%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
11月21日 星期一	QQ白飯	三杯雞		家常豆腐		薯餅(冷凍)		青江菜		香菇大瓜湯			熱量839卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類117克
餐數		雞丁 米血 九層塔	60g 15g 0.5g	豆腐 香菇 鮑魚菇 紅蘿蔔	80g 5g 10g 5g	薯餅	30g	青江菜	120g	大黃瓜 香菇	20g 5g		
11月22日 星期二	燕麥飯	黑胡椒豬柳		照燒魚板年糕(加工)		鐵板豆芽		油菜		酸辣湯			熱量816卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類117克
餐數		豬肉 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥	60g 15g 5g 0.5g	魚板年糕 高麗菜 柴魚片	25g 25g 0.5g	豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜 木耳 肉絲	45g 5g 5g 5g 5g	油菜	120g	豆腐 雞蛋 紅蘿蔔 筍絲 木耳	15g 5g 5g 10g 5g		
11月23日 星期三	海苔炒飯	香酥雞腿(炸品)		海帶三絲		蛋黃芋丸(冷凍)		大陸A菜		玉米蛋花湯			熱量874卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類122克
餐數		雞腿 白米 玉米粒 紅蘿蔔 絞肉	60g 130g 15g 5g 5g	海帶絲 白干絲 芹菜 紅蘿蔔 海苔絲	30g 30g 5g 5g 0.5g	蛋黃芋丸 香蒜吐司	20g 30g	大陸A菜	120g	玉米粒 雞蛋 青蔥	15g 10g 0.5g		
11月24日 星期四	地瓜飯	梅干扣肉		蔬菜炒蛋		海苔花枝丸(加工)		鵝白菜		羅宋湯			熱量866卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類113克
餐數		豬肉 筍干 梅干菜 地瓜 白米	60g 15g 5g 20g 120g	雞蛋 高麗菜 紅蘿蔔 洋蔥 青蔥	45g 15g 5g 5g 0.5g	花枝丸 海苔	25g 0.5g	鵝白菜	120g	洋芋 番茄 洋蔥 排骨 芹菜	15g 5g 5g 5g 0.5g		
11月25日 星期五	QQ白飯	酥炸蝦排(炸品)		大溪燒豆干		油燜嫩筍		菠菜		蘿蔔排骨湯			熱量847卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類112克
餐數		蝦排 白米	60g 130g	豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔 青蔥 白芝麻	50g 15g 5g 0.5g 0.5g	筍茸 紅蘿蔔 碎豆輪 香菇 絞肉	40g 5g 5g 5g 5g	菠菜	120g	菜頭 排骨 芹菜	20g 5g 0.5g		

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
11月28日星期一	QQ白飯	壽喜燒肉		醬滷油腐		腰果花椰		小白菜		針菇海芽湯			熱量822卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克
		肉片	60g	油豆腐	55g	花椰菜	55g	小白菜	120g	海帶芽	0.5g		
		大白菜	15g	青蔥	0.5g	香菇	5g			金針菇	10g		
11月29日星期二	薏仁飯	洋蔥	5g			紅蘿蔔	5g						熱量829卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類114克
		青蔥	0.5g			腰果	3g						
		白米	130g										
11月30日星期三	肉燥拌麵	麻香肉片		茄燒肉丸子(加工)		塔香海根		青江菜		結頭排骨湯			熱量870卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類125克
		肉片	60g	肉丸	25g	海帶根	50g	青江菜	120g	結頭菜	20g		
		高麗菜	15g	番茄	5g	紅蘿蔔	5g			排骨	5g		
11月30日星期三	肉燥拌麵	玉米	5g	洋蔥	5g	九層塔	0.5g			芹菜	0.5g		熱量870卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類125克
				青蔥	0.5g	薑絲	0.5g						
		薏仁	10g										
11月30日星期三	肉燥拌麵	鐵路豬排		關東煮		地瓜球(烤蜂蜜蛋糕(冷凍))		菠菜		紅豆芋頭			熱量870卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類125克
		豬排	60g	白蘿蔔	30g	地瓜球	20g	菠菜	120g	紅豆	5g		
		青蔥	0.5g	紅蘿蔔	10g					芋頭	15g		
11月30日星期三	肉燥拌麵	洋蔥	5g	玉米	10g	蜂蜜蛋糕	30g						熱量870卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類125克
		白芝麻	0.5g	海帶結	10g			麵條	360g				
				油豆腐	20g			絞肉	10g				
11月30日星期三	肉燥拌麵			米血	15g			豆芽	15g				熱量870卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類125克
				小貢丸	5g			韭菜	5g				
								紅蘿蔔	5g				

使用臺灣豬肉及其製品