

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 12 月菜單審核表

廠商	團膳承辦員： 賴淑華		學生代表： 甘恩唯	
	應改善事項	建議	應改善事項	建議
潔達		無		無
金大立		無		無

改善情況：

無

總務主任 孫銘遠



			12/1(四)	12/2(五)	12/3(六)
			地瓜飯 咖哩雞丁 醬爆干片 芹香蝦捲(加工) 鵝白菜 豆薯蛋花湯	QQ白飯 椒鹽豬柳 鐵板豆腐 精燉菜燒 油菜 金針湯	今日 不 供 餐
			熱量848卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量812卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類112克	
12/5(一)	12/6(二)	12/7(三)	12/8(四)	12/9(五)	12/10(六)
QQ白飯 麻油雞 壽喜燒百頁 香菇炒花椰 青江菜 芹香結頭湯	地瓜飯 日式炸豬排(炸品) 肉燥貢丸(加工) 蛋酥豆芽 菠菜 味噌海芽湯	義大利麵 泰式椒麻雞 什錦滷味 玉米奶酥+烤香蒜起司餐包(冷凍) 小白菜 鴨肉筍片湯(醃菜)	薏仁飯 味噌燒肉 玉米炒蛋 梅粉地瓜 油菜 茶壺湯	QQ白飯 無骨香雞排(炸品) 泡菜麵疙瘩 小瓜黑輪(加工) 鵝白菜 海芽蛋花湯	QQ白飯 咕咾肉 蜜汁印干 銀絲捲(冷凍) 花椰菜 綠豆湯
熱量805卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類116克	熱量815卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類111克	熱量884卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類118克	熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克	熱量826卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類116克	熱量835卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類115克
12/12(一)	12/13(二)	12/14(三)	12/15(四)	12/16(五)	12/17(六)
QQ白飯 蒜泥白肉 芝麻黑干 大瓜什錦 菠菜 羅宋湯	燕麥飯 糖醋雞丁 辣炒春雨 四喜針菇 油菜 青菜豆腐湯	招牌炒麵 鐵路豬排 醬滷豆腐 地瓜球+烤杯子蛋糕(冷凍) 大陸A菜 玉穗海結湯	地瓜飯 炸魚排(炸品) 番茄炒蛋 黑胡椒高麗 鵝白菜 酸辣湯	QQ白飯 筍香扣肉 薑絲海根 四季豆拌甜不辣(加工) 青江菜 豆薯湯	今日 不 供 餐
熱量854卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類115克	熱量855卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類125克	熱量883卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類122克	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類112克	熱量847卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類119克	
12/19(一)	12/20(二)	12/21(三)	12/22(四)	12/23(五)	12/24(六)
QQ白飯 三杯雞 蒼蠅頭 奶焗白菜 油菜 薑絲冬瓜湯	胚芽飯 黑胡椒豬排 日式蒸蛋 海苔薯條(加工) 菠菜 玉米濃湯	古早味油蔥飯 酥炸雞腿(炸品) 麻辣燙 珍珠丸子+烤巧克力餐包(冷凍) 鵝白菜 冬至紅豆湯圓	地瓜飯 打拋肉片 照燒花枝丸(加工) 結頭鮮燴 青江菜 薑絲海芽湯	QQ白飯 南洋咖哩雞 小瓜細腐 花生米血(加工) 小白菜 味噌鮮蔬湯	QQ白飯 炸豬排(炸品) 番茄炒蛋 什錦大白 油菜 芹香蘿蔔湯
熱量845卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類117克	熱量847卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類117克	熱量866卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類120克	熱量792卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類111克	熱量805卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類117克	熱量863卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類113克
12/26(一)	12/27(二)	12/28(三)	12/29(四)	12/30(五)	12/31(六)
QQ白飯 海鮮蝦排(炸品) 洋蔥炒蛋 番茄豆腐 菠菜 金菇三絲湯	薏仁飯 宮保雞丁 Q彈肉腸(加工) 大阪燒高麗 青江菜 蘿蔔排骨湯	奶香QQ麵 咕咾肉 辣拌海絲 薯餅+烤大理石蛋糕(冷凍) 大陸A菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 香雞排(炸品) 小魚花生干片 白菜滷 鵝白菜 味噌黃豆芽湯	QQ白飯 薑母鴨 雙色花椰 茄汁甜不辣(加工) 油菜 大瓜排骨湯	今日 不 供 餐
熱量860卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類111克	熱量807卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類114克	熱量888卡 蛋白質36克 脂肪27克 醣類124克	熱量848卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類111克	熱量789卡 蛋白質30克 脂肪23克 醣類115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 6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
12月1日星期四	地瓜飯	咖哩雞丁		醬爆干片		芹香蝦捲(加工)		鵝白菜		豆薯蛋花湯			熱量848卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克
		骨腿丁	60g	豆干	45g	蝦捲	20g	鵝白菜	120g	豆薯	15g		
		洋芋	15g	木耳	5g	芹菜	5g			雞蛋	5g		
		洋蔥	5g	紅蘿蔔	5g					紅蘿蔔	5g		
餐數		紅蘿蔔	5g	肉絲	5g								
		青蔥	0.5g										
餐數		地瓜	20g										
		白米	120g										
12月2日星期五	QQ白飯	椒鹽豬柳		鐵板豆腐		精燉菜燒		油菜		金針湯			熱量812卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類112克
		豬肉	60g	豆腐	50g	大白菜	40g	油菜	120g	冬瓜	15g		
		洋蔥	10g	紅蘿蔔	5g	紅蘿蔔	5g			金針	1g		
				筍片	5g	木耳	5g						
餐數				香菇	5g	肉片	5g						
				青蔥	0.5g	香菇	5g						
餐數						蝦皮	0.5g						
		白米	130g										

使用臺灣豬肉及其製品

精誠中學

材料用量上, 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
12月5日星期一	QQ白飯	麻油雞 雞丁 60g 高麗菜 15g 玉米 5g 米血 10g	壽喜燒百頁 百頁 40g 大白菜 20g 金針菇 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g	香菇炒花椰 花椰菜 50g 紅蘿蔔 5g 香菇 10g	青江菜 青江菜 120g	芹香結頭湯 結頭菜 25g 芹菜 0.5g		熱量805卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類116克
餐數		白米 130g						
12月6日星期二	地瓜飯	日式炸豬排(炸品) 豬排 60g	肉燥貢丸(加工) 貢丸 25g 絞肉 5g	蛋酥豆芽 豆芽菜 45g 紅蘿蔔 5g 韭菜 5g 雞蛋 5g	菠菜 菠菜 120g	味噌海芽湯 海帶芽 0.5g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g		熱量815卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類111克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
12月7日星期三	義大利麵	泰式椒麻雞 雞丁 60g 洋蔥 5g 辣椒 0.5g 九層塔 0.5g 青蔥 0.5g	什錦滷味 黑豆干 45g 白蘿蔔 15g 紅蘿蔔 5g 玉米塊 5g 海帶結 5g	玉米奶酥 20g 香菇起司餐包 30g	小白菜 小白菜 120g	鴨肉筍片湯(醃菜) 鴨丁 10g 筍片 5g 酸菜 2g		熱量884卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類118克
餐數		麵條 360g 番茄 10g 洋蔥 5g	玉米粒 10g 紅蘿蔔 5g 絞肉 5g					
12月8日星期四	薏仁飯	味噌燒肉 肉片 60g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g	玉米炒蛋 雞蛋 50g 玉米粒 15g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	梅粉地瓜 地瓜 40g 梅粉 0.5g	油菜 油菜 120g	茶壺湯 白蘿蔔 15g 香菇 5g 木耳 5g 雞丁 5g		熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克
餐數		薏仁 10g 白米 120g						
12月9日星期五	QQ白飯	無骨香雞排(炸品) 雞排 60g	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩 30g 大白菜 20g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 泡菜 5g 肉片 5g	小瓜黑輪(加工) 黑輪 25g 小黃瓜 10g 紅蘿蔔 5g	鵝白菜 鵝白菜 120g	海芽蛋花湯 海帶芽 0.5g 雞蛋 5g 青蔥 0.5g		熱量826卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類116克
餐數		白米 130g						
12月10日星期六	QQ白飯	咕咾肉 豬肉 60g 洋芋 15g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g	蜜汁印干 印干 40g 青蔥 0.5g 九層塔 0.5g 辣椒片 0.1g 白芝麻 0.5g	銀絲捲(冷凍) 銀絲捲 30g	花椰菜 花椰菜 120g	綠豆湯 綠豆 10g		熱量835卡 蛋白質34克 脂肪26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 x50%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
12月12日星期一	QQ白飯	蒜泥白肉 肉片 60g 豆芽菜 15g	芝麻黑干 黑豆干 45g 九層塔 0.5g 白芝麻 0.5g	大瓜什錦 大黃瓜 45g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 秀珍菇 5g 烏蛋 5g	菠菜 菠菜 120g	羅宋湯 洋芋 15g 番茄 5g 洋蔥 5g 芹菜 0.5g		熱量854卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類115克
餐數		白米 130g						
12月13日星期二	燕麥飯	糖醋雞丁 雞丁 60g 洋蔥 5g 彩椒 5g 洋芋 10g 白芝麻 0.5g	辣炒春雨 冬粉 15g 絞肉 10g 高麗菜 20g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g	四喜針菇 大白菜 40g 香菇 5g 金針菇 5g 紅蘿蔔 5g 肉片 10g	油菜 油菜 120g	青菜豆腐湯 小白菜 15g 豆腐 5g 雞蛋 5g		熱量855卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類125克
餐數		燕麥 10g 白米 120g						
12月14日星期三	招牌炒麵	鐵路豬排 豬排 60g 青蔥 0.5g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g 辣椒片 0.5g	醬滷豆腐 油豆腐 35g 青蔥 0.5g	地瓜球+海杯子蛋糕(冷凍) 地瓜球 20g 杯子蛋糕 30g	大陸A菜 大陸A菜 120g	玉穗海結湯 玉米 10g 海帶結 10g 排骨 5g		熱量883卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類122克
餐數			麵條 360g 絞肉 10g 豆芽 15g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g					
12月15日星期四	地瓜飯	炸魚排(炸品) 魚排 60g	番茄炒蛋 雞蛋 50g 番茄 15g 青蔥 0.5g	黑胡椒高麗 高麗菜 40g 紅蘿蔔 5g 肉片 5g 洋蔥 5g	鵝白菜 鵝白菜 120g	酸辣湯 豆腐 15g 雞蛋 5g 紅蘿蔔 5g 筍絲 5g 木耳 5g 豬血 5g 酸菜 0.5g 青蔥 0.5g		熱量865卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類112克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
12月16日星期五	QQ白飯	筍香扣肉 豬肉 60g 筍干 15g 梅乾菜 5g	薑絲海根 海帶根 45g 紅蘿蔔 5g 九層塔 0.5g 芹菜 0.5g 肉絲 5g 薑絲 0.5g	四季豆拌甜不辣(加工) 甜不辣 20g 洋芋 35g 四季豆 15g 紅蘿蔔 5g	青江菜 青江菜 120g	豆薯湯 豆薯 15g 木耳 5g 紅蘿蔔 5g 肉絲 5g		熱量847卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類119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
12月19日 星期一	QQ白飯	三杯雞 雞丁 60g 米血 15g 九層塔 0.5g	蒼蠅頭 豆干丁 45g 四季豆 15g 豆豉 1g 紅蘿蔔 5g	奶焗白菜 大白菜 40g 洋芋 15g 通心麵 5g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g	油菜 油菜 120g	薑絲冬瓜湯 冬瓜 25g 薑絲 0.5g		熱量845卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類117克
餐數		白米 130g						
12月20日 星期二	胚芽飯	黑胡椒豬排 豬排 60g	日式蒸蛋 雞蛋 40g 香鬆 0.5g	海苔薯條(加工) 薯條 40g 海苔 0.5g	菠菜 菠菜 120g	玉米濃湯 玉米粒 15g 雞蛋 5g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g		熱量847卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類117克
餐數		胚芽米 10g 白米 120g						
12月21日 星期三	古早味油蔥飯	酥炸雞腿(炸品) 雞腿 60g	麻辣燙 豆腐 30g 筍片 15g 豬血 5g 酸菜絲 5g 角螺 1g 肉片 5g 青蔥 0.5g	珍珠丸子 珍珠丸子(炸巧克力餐包(淨重)) 20g 巧克力餐包 30g	鵝白菜 鵝白菜 120g	冬至紅豆湯圓 紅豆 5g 小湯圓 5g		熱量866卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類120克
餐數		白米 120g 肉絲 15g						
12月22日 星期四	地瓜飯	打拋肉片 肉片 60g 豆芽菜 15g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g	照燒花枝丸(加工) 花枝丸 25g 柴魚片 0.5g	結頭鮮蚵 結頭菜 40g 木耳 5g 紅蘿蔔 5g 金針菇 5g 肉片 5g	青江菜 青江菜 120g	薑絲海芽湯 海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		熱量792卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類111克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
12月23日 星期五	QQ白飯	南洋咖哩雞 雞丁 60g 洋蔥 10g 紅蘿蔔 5g 洋芋 15g	小瓜細腐 豆腐 50g 小黃瓜 10g	花生米血(加工) 米血片 30g 花生粉 0.5g 糖粉 0.5g	小白菜 小白菜 120g	味噌鮮蔬湯 海帶芽 0.5g 高麗菜 15g 洋蔥 5g		熱量805卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類117克
餐數		白米 130g						
12月24日 星期六	QQ白飯	炸豬排(炸品) 豬排 60g	番茄炒蛋 雞蛋 55g 番茄 15g 青蔥 0.5g	什錦大白 大白菜 45g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 肉片 5g 香菇 5g 蝦皮 0.5g	油菜 油菜 120g	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔 20g 芹菜 0.5g		熱量863卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類113克
餐數		白米 120g						

使用臺灣豬肉及其製品

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
12月26日星期一	QQ白飯	海鮮蝦排(炸品) 蝦排 60g	洋蔥炒蛋 雞蛋 55g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	番茄豆腐 豆腐 80g 番茄 15g 青蔥 0.5g	菠菜 120g	金菇三絲湯 金針菇 10g 筍絲 10g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g		熱量860卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類111克
餐數		白米 130g						
12月27日星期二	薏仁飯	宮保雞丁 雞丁 60g 洋蔥 10g 小黃瓜 5g 紅蘿蔔 5g 洋芋 10g	Q彈肉腸(加工) 肉腸 30g	大阪燒高麗 高麗菜 45g 紅蘿蔔 5g 豆芽菜 15g 肉片 5g 柴魚片 0.5g	青江菜 120g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 20g 排骨 5g		熱量807卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類114克
餐數		薏仁 10g 白米 120g						
12月28日星期三	奶香QQ麵	咕咾肉 豬肉 60g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g 洋芋 15g	辣拌海絲 海帶絲 25g 白干絲 35g 芹菜 5g 紅蘿蔔 5g 九層塔 0.5g	薯餅 20g 薯餅+烤大理石蛋糕(冷凍) 30g	大陸A菜 120g	玉米蛋花湯 玉米粒 15g 雞蛋 5g 青蔥 0.5g		熱量888卡 蛋白質36克 脂肪27克 醣類124克
餐數		麵 150g 洋芋 10g 洋蔥 5g	玉米粒 10g 紅蘿蔔 5g 絞肉 5g					
12月29日星期四	地瓜飯	香雞排(炸品) 雞排 60g	小魚花生干片 豆干片 45g 花生 1g 小魚乾 0.5g 青蔥 0.5g	白菜滷 大白菜 40g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 肉片 5g 金針菇 5g 蝦皮 0.5g	鵝白菜 120g	味噌黃豆芽湯 海帶芽 0.5g 洋蔥 5g 黃豆芽 10g		熱量848卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類111克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
12月30日星期五	QQ白飯	薑母鴨 鴨丁 50g 高麗菜 15g 玉米 5g 米血 10g	雙色花椰 花椰菜 50g 紅蘿蔔 5g 肉片 5g	茄汁甜不辣(加工) 甜不辣 40g 番茄醬 0.5g	油菜 120g	大瓜排骨湯 大黃瓜 20g 排骨 5g 芹菜 0.5g		熱量789卡 蛋白質30克 脂肪23克 醣類115克
餐數		白米 120g						

使用臺灣豬肉及其製品

金立

12月1日(四)			12月2日(五)		
糙米飯 筍干控肉 雞塊 白菜海茸 茼蒿 味噌豆腐湯			白飯 義式香草雞 南洋咖哩 魷魚丸 油菜 海芽蛋花湯		
熱量	765.2	脂肪 24	熱量	816	脂肪 28
醣類	107.5	蛋白質 29.8	醣類	106	蛋白質 35

12月5日(一)	12月6日(二)	12月7日(三)	12月8日(四)	12月9日(五)	12月10日(六)	<div>廠商營養師</div> <div></div> <div>廠商食品技師</div> <div></div> <div>午餐秘書</div> <div>學校護理師</div> <div>主任</div> <div>校長</div>
白飯 壽喜燒 滷味三寶 薯條 芥藍菜 冬粉木耳湯	胚芽飯 三杯雞 韓式泡菜鍋 茄汁熱狗 敏豆 海芽味噌湯	火腿炒飯 黃金雞排 杯子蛋糕 關東煮 高麗菜 冬瓜粉圓	地瓜飯 黑胡椒燒肉 番茄炒蛋 紅油抄手 青江菜 玉米濃湯	白飯 洋芋咕咾肉 辣炒年糕 魯蛋 茼蒿 蘿蔔豆腐湯(豆)	白飯 鹽酥雞 奶皇包 瓜仔碎輪 豆芽菜 海芽洋蔥湯	
熱量 774.1 脂肪 26.5 醣類 101.5 蛋白質 32.4	熱量 791 脂肪 25 醣類 110 蛋白質 31.5	熱量 829.5 脂肪 25 醣類 106 蛋白質 31.5	熱量 841.2 脂肪 29.5 醣類 106 蛋白質 35	熱量 809 脂肪 27 醣類 107.5 蛋白質 34	熱量 811 脂肪 28 醣類 106 蛋白質 35	
12月12日(一)	12月13日(二)	12月14日(三)	12月15日(四)	12月16日(五)	12月17日(六)	
白飯 咖哩雞 香酥魚排 港式公仔麵 菠菜 結頭排骨湯	洋蔥仁飯 香酥咕咾肉 家常豆腐 夜市米血糕 蚵白菜 刺瓜雙蘿湯	古早味炒麵 BBQ烤雞腿 銀絲卷 筍絲肉羹 油菜 玉米三鮮湯	紫米飯 爆炒回鍋肉 薯餅 茶碗蒸 芥藍菜 蘿蔔排骨湯	白飯 麻油雞 大黃瓜豆皮 甘梅地瓜條 蚵白菜 大滷湯	白飯 黃金雞堡 黑胡椒燒肉 珍珠丸 敏豆 冬粉木耳湯	
熱量 827.5 脂肪 29.5 醣類 105.5 蛋白質 35	熱量 787.7 脂肪 26.5 醣類 104.5 蛋白質 32.8	熱量 770.5 脂肪 22.5 醣類 113.5 蛋白質 28.5	熱量 796.2 脂肪 25 醣類 113 蛋白質 29.8	熱量 781.2 脂肪 24 醣類 111 蛋白質 30.3	熱量 802 脂肪 27 醣類 106.5 蛋白質 33.5	
12月19日(一)	12月20日(二)	12月21日(三)	12月22日(四)	12月23日(五)	12月24日(六)	
白飯 泡菜燒肉 椒鹽甜不辣 鮪魚玉米炒蛋 青江菜 麵線糊	糙米飯 花椒炒雞 瓜仔肉燥 越式河粉 芥藍菜 味噌豆腐湯	肉絲炒飯 黃金雞排 奶黃包 小黃瓜魷魚 高麗菜 紅茶粉圓	胚芽飯 醬爆肉片 麻婆豆腐 香Q滷蛋 茼蒿 冬瓜雞湯	白飯 香菇雞 鐵板豆芽 茄汁熱狗 蚵白菜 海芽豆皮湯	白飯 酥炸咕咾肉 紅豆包 雙蘿豆輪 豆芽菜 冬瓜排骨湯	
熱量 780.9 脂肪 26.5 醣類 103 蛋白質 32.6	熱量 830.6 脂肪 29 醣類 106 蛋白質 36.4	熱量 771.5 脂肪 25.5 醣類 106 蛋白質 29.5	熱量 785.1 脂肪 27.5 醣類 102.5 蛋白質 31.9	熱量 821.3 脂肪 28.5 醣類 105.5 蛋白質 35.7	熱量 788 脂肪 26 醣類 104 蛋白質 32	
12月26日(一)	12月27日(二)	12月28日(三)	12月29日(四)	12月30日(五)		
白飯 咖哩燴肉 胖胖球 豆腐肉燥 菠菜 玉米蛋花湯	紫米飯 春川炒雞 焗烤茄汁粉 日式蒸蛋 芥藍菜 三絲湯	義大利麵 蒜泥白肉 牛角 砂鍋白菜滷 油菜 結頭玉米湯	洋蔥仁飯 卡啦雞排 椒鹽蘿蔔糕 高麗菜培根 青江菜 酸辣湯	白飯 銀蘿肉腩 沙茶滷味 香腸 茼蒿 海芽味噌湯		
熱量 803.2 脂肪 28 醣類 103 蛋白質 34.8	熱量 803.6 脂肪 28 醣類 105 蛋白質 32.9	熱量 780.2 脂肪 25 醣類 109.5 蛋白質 29.3	熱量 803.6 脂肪 28 醣類 105 蛋白質 32.9	熱量 780.2 脂肪 25 醣類 109.5 蛋白質 29.3		

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

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	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(%)	乳品/水果	營養分析	食物類別	份數
12月1日 星期四	糙米飯	蒸		筍干控肉	煮		雞塊	烤		白菜海茸	煮		萵苣	炒		味噌豆腐湯	煮			醣類： 107.5 脂肪： 24 蛋白質： 29.8 熱量： 765.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.3 2.1 2.5
餐數	糙米 白米		40 70	生鮮豬肉 筍干 梅干菜		60 30 1	雞塊		30	大白菜 海茸 胡蘿蔔 金針菇		40 10 10 10	萵苣		100	非基改豆腐 柴魚 味噌		20 2 5	✕			
12月2日 星期五	白飯	蒸		義式香草雞	煮		南洋咖哩	煮		魷魚丸	煮		油菜	炒		海芽蛋花湯	煮			醣類： 106 脂肪： 28 蛋白質： 35 熱量： 816	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 3.1 1.5 2.5
餐數	白米		110	生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔		60 10 20	馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥		10 20 20	魷魚丸		40	油菜		100	海芽 蛋		10 10	✕			

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	備註	主菜	備註	備註	副菜	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		
12月5日 星期一	白飯	蒸		壽喜燒	煮		滷味三寶	煮		薯條	烤		芥藍菜	炒		冬粉木耳湯	煮		✕	醣類： 101.5 脂肪： 26.5 蛋白質： 32.4 熱量： 774.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.8 1.8 2.5
餐數	白米		110	生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 秀珍菇		60 10 10 20	米血 海帶 非基改豆干 胡蘿蔔		30 20 20 10		40	芥藍菜		100	冬粉 木耳		10 10					
12月6日 星期二	胚芽飯	蒸		三杯雞	煮		韓式泡菜鍋	煮		茄汁熱狗	煮		敏豆	炒		海芽味噌湯	煮		✕	醣類： 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
餐數	胚芽米 白米		40 70	生鮮雞肉 米血 九層塔		60 20 1	高麗菜 大白菜 泡菜 冬粉 非基改豆腐		30 20 10 5 20		40	敏豆		100	海芽 味噌		10 10					
12月7日 星期三	火腿炒飯	炒		黃金雞排	炸		杯子蛋糕	蒸		關東煮	煮		高麗菜	炒		冬瓜粉圓	煮		✕	醣類： 106 脂肪： 29.5 蛋白質： 35 熱量： 829.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 3.1 1.5 2.8
餐數	白米 火腿丁 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 玉米 海帶 非基改豆腐		30 20 5 10 10	高麗菜		100	冬瓜糖塊 生鮮豬肉		10 10				
12月8日 星期四	地瓜飯	蒸		梅干豆輪滷肉	煮		番茄炒蛋	炒		紅油抄手	煮		青江菜	炒		玉米濃湯	煮		✕	醣類： 111.5 脂肪： 28 蛋白質： 35.8 熱量： 841.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 3.1 1.7 2.5
餐數	地瓜 白米		55 90	生鮮豬肉 胡蘿蔔 豆輪 梅干		60 10 5 5	番茄 非基改豆腐 蛋		40 20 20	生抄手		40	青江菜		100	玉米 洋蔥 胡蘿蔔 蛋		10 10 10 5				

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	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
12月12日 星期一	白飯	蒸	咖哩雞	煮	香酥魚排	炸	港式公仔麵	炒	菠菜	炒	結頭排骨湯	煮	醣類： 105.5 脂肪： 29.5 蛋白質： 35 熱量： 827.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 3.1 1.7 2.8
12月13日 星期二	洋蔥仁飯	蒸	香酥咕咾肉	炸	家常豆腐	煮	夜市米血糕	煮	蚵白菜	炒	刺瓜雙蔬湯	煮	醣類： 104.5 脂肪： 26.5 蛋白質： 32.8 熱量： 787.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.8 1.8 2.5
12月14日 星期三	古早味炒麵	炒	BBO烤雞腿	烤	銀絲卷	蒸	筍絲肉羹	煮	油菜	炒	玉米三鮮湯	煮	醣類： 113.5 脂肪： 22.5 蛋白質： 28.5 熱量： 770.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2 2.1 2.5
12月15日 星期四	紫米飯	蒸	爆炒回鍋肉	炒	薯餅	烤	茶碗蒸	蒸	芥藍菜	炒	蘿蔔排骨湯	煮	醣類： 113 脂肪： 25 蛋白質： 29.8 熱量： 796.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.2 2 2.8
12月16日 星期五	白飯	蒸	麻油雞	煮	大黃瓜豆皮	煮	甘梅地瓜條	烤	蚵白菜	炒	大滷湯	煮	醣類： 111 脂肪： 24 蛋白質： 30.3 熱量： 781.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.3 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	副菜	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
12月19日 星期一	白飯	蒸	泡菜燒肉	煮	椒鹽甜不辣	炸	鮪魚玉米炒蛋	煮	青江菜	炒	麵線糊	煮	醣類： 103 脂肪： 26.5 蛋白質： 32.6 熱量： 780.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.8 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	甜不辣	40	鮪魚 玉米 胡蘿蔔 蛋	40 10 20 20	青江菜	100	生鮮豬肉 蛋 冬蝦	10 5 2 2	×		
12月20日 星期二	糙米飯	蒸	花椒炒雞	煮	瓜仔肉燥	煮	越式河粉	蒸	芥藍菜	炒	味噌豆腐湯	煮	醣類： 106 脂肪： 29 蛋白質： 36.4 熱量： 830.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 3.3 1.5 2.5
餐數	糙米 白米	40 70	生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔	60 10 20	生鮮豬肉 碎花瓜	30 20	寬粉 高麗菜 生鮮豬肉 胡蘿蔔	10 20 10 10	芥藍菜	100	非基改豆腐 柴魚 味噌	20 2 5	×		
12月21日 星期三	肉絲炒飯	炒	黃金雞排	炸	奶黃包	蒸	小黃瓜魷魚	煮	高麗菜	炒	紅茶粉圓	煮	醣類： 106 脂肪： 25.5 蛋白質： 29.5 熱量： 771.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.3 1.8 2.8
餐數	白米 生鮮豬肉 玉米 胡蘿蔔	110 10 10 10	生鮮雞肉	60	奶黃包	40	小黃瓜 胡蘿蔔 魷魚 甜不辣	30 20 40 10	高麗菜	100	粉圓	10	×		
12月22日 星期四	胚芽飯	蒸	醬爆肉片	煮	麻婆豆腐	煮	香Q滷蛋	煮	萵苣	炒	冬瓜雞湯	煮	醣類： 102.5 脂肪： 27.5 蛋白質： 31.9 熱量： 785.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.7 2 2.8
餐數	胚芽米 白米	40 70	生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔	60 20 10	非基改豆腐 胡蘿蔔 生鮮豬肉	40 20 10	蛋	55	萵苣	100	冬瓜 生鮮雞肉	20 10	×		
12月23日 星期五	白飯	蒸	香菇雞	煮	鐵板豆芽	煮	茄汁熱狗	煮	蚵白菜	炒	海芽豆皮湯	煮	醣類： 105.5 脂肪： 28.5 蛋白質： 35.7 熱量： 821.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 3.2 1.7 2.5
餐數	白米	110	生鮮雞肉 香菇 胡蘿蔔 洋蔥	60 10 10 10	豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮豬肉 洋蔥 木耳	40 15 5 10 10	熱狗	40	蚵白菜	100	海芽 豆皮	10 10	×		

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	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	
12月26日 星期一	白飯	蒸		咖哩燴肉	煮			胖胖球	炸			豆腐肉燥	煮				糖類： 103 脂肪： 28 蛋白質： 34.8 熱量： 803.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 3.1 2.1 2.5	
餐數	白米		110	生鮮豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥		60 20 10 10		胖胖球		40		非基改豆腐 生鮮豬肉		40 20		100	玉米蛋花湯 玉米 蛋 紅蘿蔔 金針菇	10 5 5 5	×	
12月27日 星期一	紫米飯	蒸		春川炒雞	煮			焗烤茄汁粉	烤			日式蒸蛋	蒸				糖類： 105 脂肪： 28 蛋白質： 32.9 熱量： 803.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.8 1.9 2.8	
餐數	紫米 白米		40 70	生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔		60 10 20		螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮豬肉 起司		10 10 10 10 5 5		蛋		40		芥藍菜	100	胡蘿蔔 白蘿蔔 金針菇 木耳	10 10 5 5	×
12月28日 星期一	義大利麵	炒		蒜泥白肉	煮			牛角	烤			砂鍋白菜滷	煮				糖類： 109.5 脂肪： 25 蛋白質： 29.3 熱量： 780.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.2 1.9 2.8	
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		牛角				大白菜 高麗菜 胡蘿蔔 非基改豆皮 金針菇		30 10 5 5 10		油菜	100	結頭菜 胡蘿蔔 玉米	20 10 5	×