

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、鵝蛋秀珍(並未使用鵝蛋)

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 4 月菜單審核表

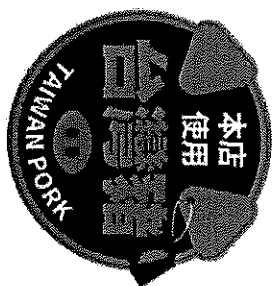
廠商	團膳承辦員： 賴淑華		學生代表： 陳妍慧	
	應改善事項	建議	應改善事項	建議
冠成	1. 菜單沒加註炸品 2. 炸品次數太多	更正	已正常	
潔達	OK		沒問題	
金大立	1. 菜名不明確 2. 菜單沒加註炸品	更正	已正常	

改善情況：

已通知廠商修改完成

營養師陳銘澤

金大立



4月4日(一) 放假				4月5日(二) 放假				4月6日(三)				4月7日(四)				4月8日(五)				4月9日(六)			
放假				放假				肉絲炒飯 里肌豬排 水餃 薯餅(炸) 深色蔬菜 冬粉木耳湯				紫米飯 蒜泥白肉 四川酸辣粉 焗烤咖哩 深色蔬菜 海芽金針湯				白飯 麻油雞 雞塊(烤) 魷魚洋蔥炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯				白飯 香酥雞排(炸) 港式公仔麵 小饅頭 深色蔬菜 紫菜洋蔥湯			
熱量	747.3	脂肪	26.5	熱量	755	脂肪	27	熱量	754.2	脂肪	27	熱量	733.7	脂肪	24.5	熱量	705.5	脂肪	23.5	熱量	705.5	脂肪	23.5
醣類	95.5	蛋白質	31.7	醣類	97.5	蛋白質	30.5	醣類	96	蛋白質	31.8	醣類	99	蛋白質	29.3	醣類	96	蛋白質	27.5	醣類	96	蛋白質	27.5
4月11日(一)				4月12日(二)				4月13日(三)				4月14日(四)				4月15日(五)				4月16日(六)			
白飯 味噌燒肉 家常豆腐 日式蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜雞湯				什穀飯 春山炒雞 高麗菜培根 鮮肉抄手 深色蔬菜 玉米濃湯				炸醬麵 BBQ烤雞腿 杯子蛋糕 地瓜+芝麻球(烤) 深色蔬菜 味噌豆腐湯				糙米飯 筍干扣肉 米血滷味 柳葉魚(炸) 深色蔬菜 紅豆歐蕾				白飯 鹽酥雞(炸) 瓜仔肉燥 貢丸鑊白菜 深色蔬菜 鮮筍排骨湯				白飯 黃金雞堡(炸) 雙蓮豆輪 鍋貼 深色蔬菜 冬粉肉絲湯			
熱量	747.3	脂肪	26.5	熱量	755	脂肪	27	熱量	754.2	脂肪	27	熱量	733.7	脂肪	24.5	熱量	705.5	脂肪	23.5	熱量	705.5	脂肪	23.5
醣類	95.5	蛋白質	31.7	醣類	97.5	蛋白質	30.5	醣類	96	蛋白質	31.8	醣類	99	蛋白質	29.3	醣類	96	蛋白質	27.5	醣類	96	蛋白質	27.5
4月18日(一)				4月19日(二)				4月20日(三)				4月21日(四)				4月22日(五)				4月23日(六)			
白飯 咖哩燴肉 焗烤茄汁粉 椒鹽甜不辣(炸) 深色蔬菜 味噌豆腐湯				洋蔥仁飯 香菇雞 田園腰果 茄汁熱狗 深色蔬菜 麵線糊				鐵板麵 香酥雞翅(炸) 牛角包 鮮筍肉絲 深色蔬菜 蒲仔肉絲湯				紫米飯 爆炒豬肉 韓式部隊鍋 滷蛋 深色蔬菜 地瓜粉圓湯				白飯 芝麻雞丁 番茄炒蛋 蔥花捲 深色蔬菜 洋葱紫菜湯				白飯 香酥雞排(炸) 瓜仔豆輪 珍珠燒賣 深色蔬菜 蘿蔔芹菜湯			
熱量	747.3	脂肪	26.5	熱量	755	脂肪	27	熱量	754.2	脂肪	27	熱量	733.7	脂肪	24.5	熱量	705.5	脂肪	23.5	熱量	705.5	脂肪	23.5
醣類	95.5	蛋白質	31.7	醣類	97.5	蛋白質	30.5	醣類	96	蛋白質	31.8	醣類	99	蛋白質	29.3	醣類	96	蛋白質	27.5	醣類	96	蛋白質	27.5
4月25日(一)				4月26日(二)				4月27日(三)				4月28日(四)				4月29日(五)							
白飯 梅干豆輪燻肉 茶碗蒸 薯餅(炸) 深色蔬菜 玉米三鮮湯				什穀飯 烤雞翅 高麗菜培根 麻婆豆腐 深色蔬菜 紫菜豆皮湯				古早味炒麵 炸雞排(炸) 奶皇包 魷魚五味 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯				糙米飯 香滷肉排 海帶豆干 椒鹽蘿蔔糕(烤) 深色蔬菜 酸辣湯				白飯 油蔥雞 鮮肉餡餅 菜脯炒蛋 深色蔬菜 冬粉大耳湯							
熱量	747.3	脂肪	26.5	熱量	755	脂肪	27	熱量	754.2	脂肪	27	熱量	733.7	脂肪	24.5	熱量	705.5	脂肪	23.5	熱量	733.7	脂肪	24.5
醣類	95.5	蛋白質	31.7	醣類	97.5	蛋白質	30.5	醣類	96	蛋白質	31.8	醣類	99	蛋白質	29.3	醣類	96	蛋白質	27.5	醣類	99	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

日期	主食	備註	個人量(%)	主菜	備註	個人量(%)	副菜	備註	個人量(%)	副菜	備註	個人量(%)	青菜	備註	個人量(%)	湯	備註	個人量(%)	營養分析	食物類別
月 日 星期一 餐數一																			醣類： 脂肪：0 蛋白質：0 熱量：0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
月 日 星期二 餐數二																			醣類： 脂肪：0 蛋白質：0 熱量：0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
月 日 星期三 餐數三																			醣類： 脂肪：0 蛋白質：0 熱量：0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
月 日 星期四 餐數四																			醣類： 脂肪：0 蛋白質：0 熱量：0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
4月1日 星期五 餐數五	白飯	蒸	110	三杯雞 米血 九層塔 薑母	煮	60 30 1 1	開陽白菜 大白菜 高麗菜 非基改豆皮 胡蘿蔔 金針菇 冬蝦	煮	40 20 10 10 10 2	香腸	烤	30	深色蔬菜	炒	120	筍子排骨湯 生鮮筍子 生鮮排骨	煮	10	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

日期	主食	備註	個人量(%)	主菜	備註	個人量(%)	副菜	備註	個人量(%)	副菜	備註	個人量(%)	青菜	備註	個人量(%)	湯	備註	個人量(%)	營養分析	食物類別
4月4日 星期一 餐數一																			醣類： 脂肪：0 蛋白質：0 熱量：0	* 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
4月5日 星期二 餐數二																			醣類：	主 食 類
																			脂肪：0 蛋白質：0 熱量：0	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
																			*	
4月6日 星期三 餐數三	肉絲炒飯 白米 生鮮豬肉 玉米 胡蘿蔔	炒	100 15 15 10	里肌豬排 生鮮豬肉	煮	50	水餃	蒸 冷	30	薯餅(炸) 薯餅	炸	30	深色蔬菜	炒	120	冬粉木耳湯 冬粉 木耳	煮	5 5	* 醣類：111.5 脂肪：27 蛋白質：34.5 熱量：827	主 食 類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
4月7日 星期四 餐數四	紫米飯 紫米 白米	蒸	40 70	蒜泥白肉 生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔	炒	60 20 20	四川酸辣粉 寬粉 高麗菜 生鮮豬肉 胡蘿蔔 木耳	煮	20 10 10 5	焗烤咖哩 馬鈴薯 胡蘿蔔 玉米 洋蔥 起司 生鮮豬肉	烤	30 5 10 10 10 10	深色蔬菜	炒	120	海芽金針菇 海芽 金針菇	煮	10 10	* 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
4月8日 星期五 餐數五	白飯 白米	蒸	110	麻油雞 生鮮雞肉 米血 薑	煮	60 10 2	雞塊	烤	30	鮭魚 羊蔥 胡蘿蔔 蛋	炒 海	35 20 10 10	深色蔬菜	炒	120	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 生鮮排骨 胡蘿蔔	煮	30 10 5	* 醣類：113.5 脂肪：26 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

[illegible]

第4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	青菜	備註	湯	備註	營養分析	食物類別
4月18日 星期一 餐數	白飯	蒸	咖哩燴肉 生鮮豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	煮	焗烤茄汁粉 螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮絞肉 起司	烤	椒鹽甜不辣(炸) 甜不辣	炸	深色蔬菜	150	味噌豆腐湯 非基改豆腐 柴魚 味噌	煮	醃類： 105.5 脂肪： 27.5 蛋白質： 34.4 熱量： 807.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
4月19日 星期二 餐數	洋蔥仁 白米	蒸	香菇雞肉 生鮮雞肉 香菇 胡蘿蔔 圓花瓜	煮	田園腰果 玉米 雪蓮子 胡蘿蔔 生鮮絞肉 腰果	炒	茄汁熱狗 熱狗	煮	深色蔬菜	130	麵線糊 麵線 生鮮豬肉 冬蝦	煮	醃類： 110 脂肪： 22.5 蛋白質： 28 熱量： 754.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
4月20日 星期三 餐數	鐵板麵 烏龍麵 生鮮豬肉 玉米 洋蔥 胡蘿蔔	蒸	香酥雞翅(炸) 生鮮雞翅	炸	牛角包	烤	鮮筍肉絲 生鮮筍子 紅蘿蔔 乾木耳 生鮮豬肉 金針菇	煮	深色蔬菜	120	蒲仔肉絲湯 蒲瓜 金針菇 木耳 生鮮豬肉 胡蘿蔔	煮	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
4月21日 星期四 餐數	紫米飯 白米	蒸	爆炒豬肉 生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔	煮	韓式部隊鍋 高麗菜 大白菜 泡菜 冬粉 非基改豆腐	煮	滷蛋 蛋	煮	深色蔬菜	120	地瓜粉圓湯 地瓜 粉圓	煮	醃類： 113.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 29.9 熱量： 785.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
4月22日 星期五 餐數	白飯 白米	蒸	芝蔴雞丁 生鮮雞肉	煮	番茄炒蛋 番茄 非基改豆腐	煮	蔥花捲 蔥花捲	烤	深色蔬菜	120	洋蔥紫菜湯 洋蔥 海芽	煮	醃類： 107.5 脂肪： 24.5 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

[illegible]

新尚煤氣
西貢王德茂

[illegible]

[illegible]

4月第二週菜單明細(精誠中學-冠成廠商)

食材以可食量顯示

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	水果 / 點心 / 飲料	營養分析	食物類別	份數
4月4日星期一	0	個人量 (g)	0	個人量 (g)	個人量 (g)	個人量 (g)	0	個人量 (g)	0	個人量 (g)	0	個人量 (g)	個人量 (g)	應類： 主食類 0 蔬菜類 0 油脂類 0 蛋白質： 0 水果類 0 奶類 0 熱量： 0	應類： 主食類 0 蔬菜類 0 油脂類 0 蛋白質： 0 水果類 0 奶類 0 熱量： 0	0
4月5日星期二	0	個人量 (g)	0	個人量 (g)	個人量 (g)	個人量 (g)	0	個人量 (g)	0	個人量 (g)	0	個人量 (g)	個人量 (g)	應類： 主食類 0 蔬菜類 0 油脂類 0 蛋白質： 0 水果類 0 奶類 0 熱量： 0	應類： 主食類 0 蔬菜類 0 油脂類 0 蛋白質： 0 水果類 0 奶類 0 熱量： 0	0
4月6日星期三	日式炒麵 烏龍麵 紅蘿蔔 洋葱 冷凍青豆仁	個人量 (g) 80 6 10 10 5	照燒豬排 新鮮虱目魚排	50 50	菜 菜	個人量 (g) 30 30	小籠包	30	時令蔬菜	100	榨菜 冬粉	15 5	個人量 (g) 5 5	應類： 主食類 5.7 蔬菜類 1.9 脂肪： 95.5 蛋白質： 22.5 水果類 2.6 奶類 0 熱量： 691.3	應類： 主食類 5.7 蔬菜類 1.9 脂肪： 95.5 蛋白質： 22.5 水果類 2.6 奶類 0 熱量： 691.3	5.7
4月7日星期四	地瓜飯 地瓜	個人量 (g) 80 55	照燒豬排 新鮮豬排	50 50	菜 菜	個人量 (g) 30 30	咖哩洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米 咖哩粉	30 30 10 20 適量	時令蔬菜	100	豆腐 味噌 豆	20 10	個人量 (g) 10	應類： 主食類 5.7 蔬菜類 1.9 脂肪： 95.5 蛋白質： 22 水果類 0 奶類 0 熱量： 686.8	應類： 主食類 5.7 蔬菜類 1.9 脂肪： 95.5 蛋白質： 22 水果類 0 奶類 0 熱量： 686.8	5.7
4月8日星期五	白米飯	個人量 (g) 110	日式炸雞腿翅 新鮮雞翅	50	菜 菜	個人量 (g) 30 30	紅肉肉類(10) 油豆腐丁 紅蘿蔔 新鮮豬紋肉 油蔥酥	10 15 10 1 1	時令蔬菜	100	雞蛋 雞蛋 紅蘿蔔	30 10 5	個人量 (g) 5	應類： 主食類 5.7 蔬菜類 1.9 脂肪： 95.5 蛋白質： 21.5 水果類 0 奶類 0 熱量： 682.3	應類： 主食類 5.7 蔬菜類 1.9 脂肪： 95.5 蛋白質： 21.5 水果類 0 奶類 0 熱量： 682.3	5.7
4月9日星期六	白米飯	個人量 (g) 110	義式烤雞排 新鮮豬腿排	60	菜 菜	個人量 (g) 20 20	瑞士捲	40	時令蔬菜	120	竹筍 紅蘿蔔	10 10	個人量 (g) 10	應類： 主食類 0 蔬菜類 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 水果類 0 奶類 0 熱量： 0	應類： 主食類 0 蔬菜類 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 水果類 0 奶類 0 熱量： 0	0

4月第三週菜單明細(精誠中學-冠成廠商)

食材以可食量標示

日期	主餐	備註	主菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	加菜	備註	湯	備註	水果 / 點心 / 餐後	營養分析	食物類別	份數		
4月11日 星期一	白米飯	個人量 (g)	蔥油豬里肌	菜 (g)	個人量 (g)	肉桂豆干(豆)	菜 (g)	個人量 (g)	QQ芝麻球	炸 (g)	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	蘿蔔湯	菜 (g)	個人量 (g)	醃製類	5.7
4月11日 星期一	白米	110	新鮮豬里肌	50	豆干	40	新鮮豬肉	10	芝麻球	30	時令蔬菜	100	蘿蔔芹菜	35	1	96.5 豆腐類 1.9 脂肪： 2.2 21.5 油脂類 2.4 蛋白質： 水果類 0 26.9 奶類 0 熱量： 687.1	醃製類	5.7
4月12日 星期二	五穀飯	個人量 (g)	包牙利燻肉	酒 (g)	個人量 (g)	什錦鍋燒	菜 (g)	個人量 (g)	花枝拼(包)	湯 (g)	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	紅豆紫米湯	菜 (g)	個人量 (g)	醃製類	5.7
4月12日 星期二	白米	70	生鮮豬肉丁	60	新鮮藕竹筍	20	鮮菇	10	花枝拼	40	時令蔬菜	100	紅豆紫米	10	10	96.5 豆腐類 1.9 脂肪： 2.2 23 油脂類 2.3 蛋白質： 水果類 0 26.9 奶類 0 熱量： 682.6	醃製類	5.7
4月13日 星期三	白米	100	新鮮雞肉	50	甜不辣	50	甜不辣	50	餐包	30	時令蔬菜	100	乾海芽	10	10	96.5 豆腐類 1.9 脂肪： 2.2 23 油脂類 2.7 蛋白質： 水果類 0 26.9 奶類 0 熱量： 700.6	醃製類	5.7
4月14日 星期四	地瓜飯	個人量 (g)	醬爆雞腿	菜 (g)	個人量 (g)	麻婆豆腐(豆)	菜 (g)	個人量 (g)	小黃瓜炒肉絲	菜 (g)	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	日式味噌湯	菜 (g)	個人量 (g)	醃製類	5.7
4月14日 星期四	白米	80	新鮮雞腿	60	非基改豆腐	30	鮮菇	15	小黃瓜	25	時令蔬菜	100	味噌	10	5	96.5 豆腐類 1.9 脂肪： 2.2 21.5 油脂類 2.4 蛋白質： 水果類 0 26.9 奶類 0 熱量： 687.1	醃製類	5.7
4月15日 星期五	白米飯	個人量 (g)	板塊雞排	湯 (g)	個人量 (g)	鹹酥豆腐	菜 (g)	個人量 (g)	下飯茶蛋	菜 (g)	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	玉米濃湯(豆)	菜 (g)	個人量 (g)	醃製類	5.7
4月15日 星期五	白米	110	新鮮雞排	50	紅蘿蔔	20	雞蛋	50	時令蔬菜	100	非基改玉米粒	15	雞蛋	10	10	96.5 豆腐類 2.2 脂肪： 2.2 22.5 油脂類 2.5 蛋白質： 水果類 0 27 奶類 0 熱量： 696.5	醃製類	5.7
4月16日 星期六	白米飯	個人量 (g)	鹽焗肉片	湯 (g)	個人量 (g)	大椎肉(肉)	菜 (g)	個人量 (g)	嫩豆腐	菜 (g)	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	紫菜湯	菜 (g)	個人量 (g)	醃製類	0
4月16日 星期六	白米	110	白蘿蔔	20	雞腿肉	50	雞腿肉	30	芝麻包	40	時令蔬菜	100	紫菜	10	10	脂肪： 0 23 油脂類 0 蛋白質： 水果類 0 27 奶類 0 熱量： 108	醃製類	0

4月第四週菜單明細(精誠中學-冠成廠商)

食料以可食量標示

日期	主食	副庄	主菜	副庄	副菜	副庄	副菜	副庄	副菜	湯	飯	點心	營養分析	食物類別	份數
4月18日星期一	白米飯	個人量 (g)	元氣菜排	個人量 (g)	咖哩雞	個人量 (g)	紅絲炒蛋	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	鮮菇片湯	個人量 (g)	主食類 95.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 蛋白質 22 水果類 0 奶類 26.7 熱量 686.5	肉類	5.7
4月19日星期二	白米飯	個人量 (g)	新鮮豬排	個人量 (g)	洋芋 紅蘿蔔 洋蔥 新鮮雞丁 咖哩粉	個人量 (g)	紅蘿蔔 洋蔥 雞蛋	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	新鮮麻竹筍	個人量 (g)	主食類 95.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 蛋白質 22 水果類 0 奶類 26.7 熱量 686.5	肉類	5.7
4月20日星期三	白米飯	個人量 (g)	新鮮雞丁 彩椒 紅蘿蔔	個人量 (g)	鮮菇肉羹 新鮮麻竹筍 大白菜 紅蘿蔔 肉羹	個人量 (g)	酥炸春卷 春捲	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	玉米粒 新鮮雞蛋 紅蘿蔔	個人量 (g)	主食類 95.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 蛋白質 22 水果類 0 奶類 26.7 熱量 686.5	肉類	5.7
4月21日星期四	白米飯	個人量 (g)	新鮮雞排	個人量 (g)	黃金龍蝦(炸) 馬鈴薯薯條	個人量 (g)	蛋黃夾心 烤	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	豆腐 味噌	個人量 (g)	主食類 95.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 蛋白質 22 水果類 0 奶類 26.7 熱量 686.5	肉類	5.7
4月22日星期五	白米飯	個人量 (g)	新鮮雞肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 路若醬	個人量 (g)	甜不辣 豆干 豆 加 芹菜	個人量 (g)	紅魚丸 海加	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	紅蘿蔔 新鮮肉絲 木耳絲	個人量 (g)	主食類 96.5 蔬菜類 2.2 油脂類 2.5 蛋白質 22 水果類 0 奶類 26.9 熱量 691.6	肉類	5.7
4月23日星期六	白米飯	個人量 (g)	新鮮雞腿 柳橙汁	個人量 (g)	干貝花椰菜 干貝醬 龍 適量	個人量 (g)	非蛋改豆腐 紅蘿蔔 新鮮肉絲	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	白蘿蔔 新鮮肉絲 紅蘿蔔	個人量 (g)	主食類 95.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 蛋白質 22 水果類 0 奶類 26.7 熱量 686.5	肉類	5.7
4月24日星期日	白米飯	個人量 (g)	新鮮雞排	個人量 (g)	五香肉排 豬肉 洋蔥 紅蘿蔔	個人量 (g)	可食酥炸包 烤	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	小貢丸 白蘿蔔 紅蘿蔔	個人量 (g)	主食類 95.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 蛋白質 22 水果類 0 奶類 26.7 熱量 686.5	肉類	5.7

4月第五週菜單明細(精誠中學-冠成廠商)

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	湯	備註	水果 / 點心 / 餐後	營養分析	食物類別	份數	
4月25日星期五	白米飯	個人量 (g)	香香紅鮮雞排	個人量 (g)	小黃瓜豆腐(豆)	個人量 (g)	素香燒肉	個人量 (g)	時令蔬菜	個人量 (g)	香菇冬瓜湯	個人量 (g)	飯類：96.5 蔬菜類：1.9 脂肪：2.2 油類：2.5 蛋白質：22 水果類：0 奶類：26.9 熱量：691.6	主食類 蔬菜類 脂肪類 油類 水果類 奶類	5.7
4月26日星期六	白米飯	個人量 (g)	新鮮雞排	50	非基改豆腐 小黃瓜	30 10	大白菜 洋蔥 新鮮豬肉 紅蘿蔔	30 20 10 5	時令蔬菜	100	冬瓜 香菇	30 5	飯類：95.5 蔬菜類：1.9 脂肪：2 油類：2.4 蛋白質：23 水果類：0 奶類：26.7 熱量：682.3	主食類 蔬菜類 脂肪類 油類 水果類 奶類	5.7
4月27日星期日	白米飯	個人量 (g)	新鮮雞腿	60	雞腿 洋蔥 蝦仁 紅蘿蔔	15 10 5 5	雞腿肉	30	時令蔬菜	100	綠豆 薏仁	10 10	飯類：95.5 蔬菜類：1.9 脂肪：2 油類：2.4 蛋白質：23 水果類：0 奶類：26.7 熱量：682.3	主食類 蔬菜類 脂肪類 油類 水果類 奶類	5.7
4月28日星期一	地瓜飯	個人量 (g)	新鮮豬里肌	40	大白菜 紅蘿蔔 鮮菇 豆皮	40 10 10 5	生鮮鮫魚 鮮菇	40 20	時令蔬菜	100	榨菜 新鮮豬肉絲	20 5	飯類：95.5 蔬菜類：1.9 脂肪：2 油類：2.5 蛋白質：22 水果類：0 奶類：26.7 熱量：686.8	主食類 蔬菜類 脂肪類 油類 水果類 奶類	5.7
4月29日星期二	白米飯	個人量 (g)	新鮮雞排	60	非基改豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶結 鮮菇	20 15 15 10 10	梅乾 豬肉	30 20	時令蔬菜	100	乾海芽 薑絲	10 3	飯類：95.5 蔬菜類：2 脂肪：22.5 油類：2.5 蛋白質：27.4 奶類：27.4 熱量：694.1	主食類 蔬菜類 脂肪類 油類 水果類 奶類	5.7
4月30日星期三	白米飯	個人量 (g)	雞肉	50	非基改豆腐 紅蘿蔔 新鮮豬肉絲	30 15 5	花枝丸	40	時令蔬菜	110	生鮮豬肉絲 味噌 紅蘿蔔 大白菜	2 2 10 20	飯類：0 蔬菜類：0 脂肪：0 油類：0 蛋白質：0 水果類：0 奶類：0 熱量：0	主食類 蔬菜類 脂肪類 油類 水果類 奶類	0

精誠中學



潔達有限公司
品質好/服務好/衛生好/最公道

				4/1(五)	4/2(六)
				QQ白飯 蘿蔔燒肉 大溪燒豆干 腐皮高麗 青江菜 羅宋湯	今日不供餐
				熱量879卡 蛋白質38克 脂肪29克 醣類117克	
4/4(一)	4/5(二)	4/6(三)	4/7(四)	4/8(五)	4/9(六)
今日不供餐	今日不供餐	義大利麵 鐵板豬排 芝麻黑干 薯餅+烤菠蘿麵包(冷凍) 青江菜 紅豆薏仁湯	地瓜飯 照燒雞丁 螞蟻上樹 香滷黑輪(加工) 油菜 三絲湯	QQ白飯 無骨香雞排(炸品) 蔬菜炒蛋 古早味滷豆腐 大陸A菜 薑絲海芽湯	QQ白飯 日式炸豬排(炸品) 咖哩洋芋 花生米血(冷凍) 高麗菜 味噌湯
		熱量910卡 蛋白質38克 脂肪29克 醣類124克	熱量856卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類121克	熱量825卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克	熱量815卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類117克
4/11(一)	4/12(二)	4/13(三)	4/14(四)	4/15(五)	4/16(六)
QQ白飯 麻油雞 辣炒海根 鮮炒花椰 高麗菜 金針冬瓜湯	燕麥飯 銅盤烤肉 照燒章魚燒(加工) 麻辣燙 青江菜 香菇雞湯	揚州炒飯 酥炸雞腿(炸品) 太祖魷魚羹 芝麻球+烤蜂蜜蛋糕(冷凍) 大陸A菜 蔬菜蛋花湯	地瓜飯 筍香扣肉(醃菜) 日式蒸蛋 鐵板豆芽 鵝白菜 味噌豆腐湯	QQ白飯 黑胡椒肉片 蜜汁印干 四季豆甜不辣(加工) 油菜 元氣蔬菜湯	QQ白飯 鹽酥雞(炸品) 泡菜豆腐鍋 芝麻包(冷凍) 小白菜 蘿蔔貢丸湯(加工)
熱量854卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類116克	熱量862卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類118克	熱量854卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類125克	熱量830卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克	熱量863卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克	熱量862卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類119克
4/18(一)	4/19(二)	4/20(三)	4/21(四)	4/22(五)	4/23(六)
QQ白飯 鐵路豬排 八寶肉醬 蘿蔔糕(冷凍) 大陸A菜 海芽蛋花湯	薏仁飯 香雞排(炸品) 香鬆蒸蛋 大阪燒高麗 小白菜 蘿蔔玉米湯	肉燥拌麵 醬淋排骨酥 五更腸旺 雞塊+烤巧克力貝果(冷凍) 芥藍菜 薑絲冬瓜湯	地瓜飯 宮保雞丁 海帶三絲 蛋酥白菜滷 油菜 大瓜排骨湯	QQ白飯 義式烤雞排 蒜蓉福州丸(加工) 南洋咖哩 青江菜 榨菜肉絲湯(醃菜)	QQ白飯 黑胡椒豬 梅粉地瓜 起司肉腸(加工) 高麗菜 香菇筍片湯
熱量851卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類113克	熱量839卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類114克	熱量884卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類119克	熱量829卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類115克	熱量802卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類117克	熱量806卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類117克
4/25(一)	4/26(二)	4/27(三)	4/28(四)	4/29(五)	
QQ白飯 三杯雞 壽喜燒百頁 螞蟻上樹 油菜 玉米濃湯	燕麥飯 蒜泥白肉 麻婆豆腐 海苔脆薯(炸品) 大陸A菜 筍片排骨湯	肉鬆炒飯 鹽酥雞(炸品) 鮮炒時瓜 真Q貢丸+杯子蛋糕(冷凍) 青江菜 綠豆地瓜湯	地瓜飯 糖醋魚排 玉米炒蛋 油燜嫩筍 鵝白菜 蘿蔔油腐湯	QQ白飯 醬燒豬排 一中滷味 開陽白菜 芥藍菜 豚肉豆薯湯	今日不供餐
熱量861卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類123克	熱量852卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類120克	熱量844卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類122克	熱量877卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類116克	熱量890卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類121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

dk

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
4月1日星期五	QQ白飯 餐數	蘿蔔燒肉		大溪燒豆干		腐皮高麗		青江菜		羅宋湯			熱量879卡 蛋白質38克 脂肪29克 醣類117克
		豬肉	60g	豆干	40g	高麗菜	65g	青江菜	120g	洋芋	10g		
		白蘿蔔	15g	杏鮑菇	10g	紅蘿蔔	5g			番茄	5g		
		紅蘿蔔	5g	紅蘿蔔	5g	香菇	5g			洋蔥	5g		
						豆皮	5g			芹菜	0.5g		
						肉片	5g						
		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
4月6日星期三	義大利麵	鐵板豬排		芝麻黑干		薯餅+烤菠蘿麵包(冷凍)		青江菜		紅豆薏仁湯			熱量910卡 蛋白質38克 脂肪29克 醣類124克
		豬排 洋蔥	60g 5g	黑干 九層塔 白芝麻	50g 0.5g 0.5g	薯餅 菠蘿麵包	20g 30g	青江菜	120g	紅豆 薏仁	10g 5g		
								麵條	360g				
								絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 玉米粒 番茄	5g 5g 5g 10g 5g				
餐數													
4月7日星期四	地瓜飯	照燒雞丁		螞蟥上樹		香滷黑輪(加工)		油菜		三絲湯			熱量856卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類121克
		雞肉 洋蔥	60g 5g	冬粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳	20g 10g 15g 5g 5g	黑輪	30g	油菜	120g	筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳 肉絲	10g 5g 5g 5g 5g		
餐數	地瓜 白米	20g 120g											
4月8日星期五	QQ白飯	無骨香雞排(炸品)		蔬菜炒蛋		古早味滷豆腐		大陸A菜		薑絲海芽湯			熱量825卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克
		雞排	60g	雞蛋 高麗菜 紅蘿蔔 洋蔥 青蔥	40g 25g 5g 5g 0.5g	豆腐	30g	大陸A菜	120g	海帶芽 薑絲	0.5g 0.5g		
餐數	白米	130g											
4月9日星期六	QQ白飯	日式炸豬排(炸品)		咖哩洋芋		花生米血(冷凍)		高麗菜		味噌湯			熱量815卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類117克
		豬排	60g	洋芋 紅蘿蔔 洋蔥	45g 20g 20g	米血 花生粉	40g 0.5g	高麗菜	120g	豆腐 洋蔥 味噌	25g 5g 5g		
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

	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
4月11日星期一	QQ白飯	麻油雞 雞肉 60g 米血 15g 高麗菜 15g 玉米 5g	辣炒海根 豆干片 30g 海帶根 30g 紅蘿蔔 5g 芹菜 5g	鮮炒花椰 花椰菜 50g 木耳 5g 紅蘿蔔 5g	高麗菜 高麗菜 120g	金針冬瓜湯 冬瓜 25g 金針 0.5g		熱量854卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類116克
餐數		白米 130g						
4月12日星期二	燕麥飯	銅盤烤肉 豬肉 60g 洋蔥 5g 高麗菜 15g	照燒魚燒(加工) 章魚燒 20g 柴魚片 0.5g	麻辣燙 豆腐 40g 筍片 15g 豬血 5g 角螺 5g 肉片 5g	青江菜 青江菜 120g	香菇雞湯 菜頭 20g 雞肉 5g 香菇 5g		熱量862卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類118克
餐數		燕麥 10g 白米 120g						
4月13日星期三	揚州炒飯	酥炸雞腿(炸品) 雞腿 60g 白米 130g 高麗菜 25g 絞肉 5g 紅蘿蔔 5g	太祖魷魚羹 大白菜 40g 筍絲 10g 金針菇 5g 紅蘿蔔 5g 魷魚 5g 肉絲 5g	芝麻球+特濃蜜蛋糕(冷凍) 芝麻球 15g 蜂蜜蛋糕 30g	大陸A菜 大陸A菜 120g	蔬菜蛋花湯 小白菜 20g 雞蛋 5g		熱量854卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類125克
餐數								
4月14日星期四	地瓜飯	筍香扣肉(醃菜) 豬肉 50g 筍 15g	日式蒸蛋 雞蛋 50g 海苔絲 0.5g	鐵板豆芽 豆芽 50g 紅蘿蔔 5g 韭菜 5g 木耳 5g 肉絲 5g	鵝白菜 鵝白菜 120g	味噌豆腐湯 豆腐 25g 洋蔥 5g		熱量830卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
4月15日星期五	QQ白飯	黑胡椒肉片 豬肉 60g 洋蔥 15g	蜜汁印干 豆干 40g 肉絲 5g 洋蔥 5g	四季豆甜不辣(加工) 洋芋 20g 四季豆 25g 紅蘿蔔 5g 甜不辣 30g	油菜 油菜 120g	元氣蔬菜湯 番茄 5g 洋蔥 5g 金針菇 5g 雞蛋 5g 海帶芽 0.5g 高麗菜 10g		熱量863卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克
餐數		白米 130g						
4月16日星期六	QQ白飯	鹽酥雞(炸品) 雞丁 60g	泡菜豆腐鍋 豆腐 60g 大白菜 15g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 金針菇 5g 肉片 5g 泡菜 5g	芝麻包(冷凍) 芝麻包 30g	小白菜 小白菜 120g	蘿蔔貢丸湯(加工) 白蘿蔔 20g 貢丸 5g		熱量862卡 蛋白質33克 脂肪28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
4月18日 星期一	QQ白飯	鐵路豬排 豬排 60g	八寶肉醬 豆干 40g 紅蘿蔔 5g 絞肉 5g 香菇 5g 小黃瓜 5g 玉米粒 10g	蘿蔔糕(冷凍) 蘿蔔糕 30g	大陸A菜 大陸A菜 120g	海芽蛋花湯 雞蛋 10g 海帶芽 0.5g		熱量851卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類113克
餐數		白米 120g						
4月19日 星期二	薏仁飯	香雞排(炸品) 雞排 60g	香鬆蒸蛋 雞蛋 50g 香鬆 0.5g	大阪燒高麗 高麗菜 45g 豆芽菜 15g 肉片 5g 紅蘿蔔 5g 柴魚片 0.5g	小白菜 小白菜 110g	蘿蔔玉米湯 菜頭 20g 玉米 5g		熱量839卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類114克
餐數		薏仁 10g 白米 120g						
4月20日 星期三	肉燥拌麵	醬淋排骨酥 排骨酥 60g 洋蔥 5g	五更腸旺 豆腐 40g 筍片 15g 豬血 5g 角螺 5g 肉片 5g	雞塊 20g	芥藍菜 芥藍菜 120g	薑絲冬瓜湯 冬瓜 25g 薑絲 0.5g		熱量884卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類119克
餐數		麵條 360g 豆芽菜 15g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g 絞肉 5g		雞塊 30g				
4月21日 星期四	地瓜飯	宮保雞丁 雞肉 50g 洋蔥 5g 小黃瓜 5g 紅蘿蔔 5g 洋芋 15g	海帶三絲 豆干絲 40g 海帶絲 20g 芹菜 5g 紅蘿蔔 5g	蛋酥白菜滷 大白菜 50g 金針菇 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 香菇 5g 雞蛋 5g	油菜 油菜 120g	大瓜排骨湯 大黃瓜 25g 排骨 5g		熱量829卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類115克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
4月22日 星期五	QQ白飯	義式烤雞排 雞排 60g 義式香料 0.5g	蒜蓉福州丸(加工) 福州丸 20g	南洋咖哩 馬鈴薯 50g 紅蘿蔔 15g 洋蔥 20g	青江菜 青江菜 120g	榨菜肉絲湯(醃菜) 榨菜 5g 肉絲 5g		熱量802卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類117克
餐數		白米 130g						
4月23日 星期六	QQ白飯	黑胡椒豬 豬肉 60g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g	梅粉地瓜 地瓜 50g 梅子粉 0.5g	起司肉腸(加工) 起司肉腸 20g	高麗菜 高麗菜 120g	香菇筍片湯 香菇 5g 筍片 20g		熱量806卡 蛋白質30克 脂肪24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：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
4月25日星期一	QQ白飯	三杯雞		壽喜燒百頁		螞蟻上樹		油菜		玉米濃湯			熱量861卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類123克
		雞肉	60g	百頁	40g	冬粉	20g	油菜	120g	玉米粒	10g		
		米血	15g	大白菜	20g	高麗菜	25g			雞蛋	5g		
		九層塔	0.5g	金針菇	5g	紅蘿蔔	5g			紅蘿蔔	5g		
				紅蘿蔔	5g	木耳	5g			洋蔥	5g		
				木耳	5g	絞肉	5g						
				洋蔥	5g								
餐數		白米	120g										
4月26日星期二	燕麥飯	蒜泥白肉		麻婆豆腐		海苔脆薯(炸品)		大陸A菜		筍片排骨湯			熱量852卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類120克
		肉片	60g	豆腐	50g	洋芋	50g	大陸A菜	120g	筍片	20g		
		豆芽菜	20g	絞肉	5g	海苔	0.5g			排骨	5g		
餐數		燕麥	10g										
		白米	120g										
4月27日星期三	肉鬆炒飯	鹽酥雞(炸品)		鮮炒時瓜		貢丸+杯子蛋糕(冷凍)		青江菜		綠豆地瓜湯			熱量844卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類122克
		雞肉	60g	蒲瓜	50g	貢丸	15g	青江菜	120g	綠豆	5g		
				紅蘿蔔	5g					地瓜	15g		
		白米	130g	木耳	5g	杯子蛋糕	30g						
		玉米粒	15g	金針菇	5g								
		紅蘿蔔	5g	肉片	5g								
		絞肉	5g										
		肉鬆	5g										
餐數													
4月28日星期四	地瓜飯	糖醋魚排		玉米炒蛋		油燜嫩筍		鵝白菜		蘿蔔油豆腐湯			熱量877卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類116克
		魚肉	60g	雞蛋	50g	筍	40g	鵝白菜	120g	白蘿蔔	15g		
		洋蔥	15g	玉米粒	20g	紅蘿蔔	5g			油豆腐	10g		
						碎輪	5g						
						香菇	5g						
餐數		地瓜	20g										
		白米	115g										
4月29日星期五	QQ白飯	醬燒豬排		一中滷味		開陽白菜		芥藍菜		豚肉豆薯湯			熱量890卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類121克
		豬排	60g	豆干	40g	大白菜	50g	芥藍菜	120g	豆薯	15g		
				菜頭	15g	紅蘿蔔	5g			木耳	5g		
				紅蘿蔔	5g	木耳	5g			肉絲	5g		
				海帶結	5g	金針菇	5g			紅蘿蔔	5g		
				玉米	5g	角螺	5g						
				米血	5g	蝦皮	0.5g						
餐數		白米	120g										

使用臺灣豬肉及其製品