

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)

111 年 10 月菜單審核表

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

改善情況：

無

總務主任 孫銘遠
0914

精誠-金大立廠商菜單

10月3日(一)	10月4日(二)	10月5日(三)	10月6日(四)	10月7日(五)		
白飯 爆炒回鍋肉 日式蒸蛋 雞塊 芥藍菜 蘿蔔玉米湯	紫米飯 花椒炒雞 焗烤茄汁粉 薯餅 敏豆 味噌豆腐湯	義大利麵 香酥雞排 鍋貼 鐵板銀芽 青江菜 熊貓粉圓湯	糙米飯 洋芋咕咾肉 鮑魚玉米炒蛋 什錦滷味 油菜 海芽洋蔥湯	白飯 三杯雞 豆腐肉燥 茄汁熱狗 蒲瓜 刺瓜排骨湯		
熱量 797.7 脂肪 24.5 醣類 113 蛋白質 31.3	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		
10月10日(一)	10月11日(二)	10月12日(三)	10月13日(四)	10月14日(五)	10月15日(六)	廠商營養師
國慶連假	地瓜飯 咖哩燴肉 家常豆腐 薯條 豆芽菜 冬粉木耳湯	火腿炒飯 黃金雞翅 牛角包 關東煮 空心菜 海芽金針湯	胚芽飯 蔥爆豬肉 番茄炒蛋 紅油抄手 蚵白菜 酸辣湯	白飯 米血炒鴨 辣炒年糕 香腸 青江菜 玉米三鮮湯	白飯 香酥咕咾肉 瓜仔豆輪 沖繩銀絲卷 敏豆 海芽豆皮湯	
	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	熱量 817.7 脂肪 24.5 醣類 117.5 蛋白質 31.8	廠商食品技師
						
10月17日(一)	10月18日(二)	10月19日(三)	10月20日(四)	10月21日(五)	10月22日(六)	午餐秘書
白飯 味噌燒肉 沙茶滷味 椒鹽甜不辣 油菜 冬瓜雞湯	洋蔥仁飯 日式豬排 麻婆豆腐 香菇蒸蛋 蚵白菜 玉米濃湯	古早味炒麵 轟炸雞腿 水餃 魷魚五味 蒲瓜 珍珠紅茶	紫米飯 筍干控肉 滷蛋 高麗菜培根 青江菜 冬粉米血湯	白飯 韓式炒雞 魷魚丸 大黃瓜燴菇 芥藍菜 蘿蔔豆腐湯	白飯 黃金雞堡 黑胡椒豬柳 珍珠丸 高麗菜 三絲湯	
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	熱量 780.1 脂肪 26.5 醣類 104.5 蛋白質 30.9	熱量 795 脂肪 24.5 醣類 112 蛋白質 30.2	學校護理師
10月24日(一)	10月25日(二)	10月26日(三)	10月27日(四)	10月28日(五)	10月29日(六)	
白飯 泡菜燒肉 蒜味蘿蔔糕 焗烤咖哩 敏豆 海芽豆皮湯	糙米飯 蜜汁咕咾肉 壽喜炒蛋 港式公仔麵 蒲瓜 玉米蛋花湯	茄汁鐵板麵 BBQ雞翅 奶黃包 筍絲肉羹 萵苣 味噌豆腐湯	胚芽飯 梅干豆輪滷肉 地瓜球+芝麻球 夜市米血糕 油菜 麵線糊	白飯 義式香草雞 南洋咖哩 香腸 蚵白菜 冬瓜排骨湯	白飯 日式豬排 雙蘿豆輪 鍋貼 豆芽菜 海芽洋蔥湯	
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	熱量 824 脂肪 24.5 醣類 113 蛋白質 31.8	主任
10月31日(一)						校長
白飯 蒜泥白肉 瓜仔肉燥 雞塊 高麗菜 榨菜肉絲湯						
熱量 779.4 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.1						



供應學校：精誠中學

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

金大立

供應學校：精誠中學

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

10月3日(一)	10月4日(二)	10月5日(三)	10月6日(四)	10月7日(五)	
白飯 爆炒回鍋肉 日式蒸蛋 雞塊 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯	紫米飯 花椒炒雞 焗烤茄汁粉 薯餅 深色蔬菜 味噌豆腐湯	義大利麵 香酥雞排 鍋貼 鐵板銀芽 深色蔬菜 熊貓粉圓湯	糙米飯 洋芋咕咾肉 鮪魚玉米炒蛋 什錦滷味 深色蔬菜 海芽洋蔥湯	白飯 三杯雞 豆腐肉燥 茄汁熱狗 深色蔬菜 刺瓜排骨湯	
熱量 797.7 脂肪 24.5 醣類 113 蛋白質 31.3	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	
10月10日(一)	10月11日(二)	10月12日(三)	10月13日(四)	10月14日(五)	10月15日(六)
國慶連假	地瓜飯 咖哩燴肉 家常豆腐 薯條 深色蔬菜 冬粉木耳湯	火腿炒飯 黃金雞翅 牛角包 關東煮 深色蔬菜 海芽金針湯	胚芽飯 蔥爆豬肉 番茄炒蛋 紅油抄手 深色蔬菜 酸辣湯	白飯 米血炒鴨 辣炒年糕 香腸 深色蔬菜 玉米三鮮湯	白飯 香酥咕咾肉 瓜子豆輪 沖繩銀絲卷 深色蔬菜 海芽豆皮湯
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	熱量 817.7 脂肪 24.5 醣類 117.5 蛋白質 31.8	熱量 812 脂肪 25.5 醣類 110 蛋白質 32.1
10月17日(一)	10月18日(二)	10月19日(三)	10月20日(四)	10月21日(五)	10月22日(六)
白飯 味噌燒肉 沙茶滷味 椒鹽甜不辣 深色蔬菜 冬瓜雞湯	洋蔥仁飯 日式豬排 麻婆豆腐 香菇蒸蛋 深色蔬菜 玉米濃湯	古早味炒麵 轟炸雞腿 水餃 魷魚五味 深色蔬菜 珍珠紅茶	紫米飯 筍干控肉 滷蛋 高麗菜培根 深色蔬菜 冬粉米血湯	白飯 韓式炒雞 魷魚丸 大黃瓜燴菇 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯	白飯 黃金雞堡 黑胡椒豬柳 珍珠丸 深色蔬菜 三絲湯
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	熱量 780.1 脂肪 26.5 醣類 104.5 蛋白質 30.9	熱量 795 脂肪 24.5 醣類 112 蛋白質 30.2
10月24日(一)	10月25日(二)	10月26日(三)	10月27日(四)	10月28日(五)	10月29日(六)
白飯 泡菜燒肉 蒜味蘿蔔糕 焗烤咖哩 深色蔬菜 海芽豆皮湯	糙米飯 蜜汁咕咾肉 壽喜炒蛋 港式公仔麵 深色蔬菜 玉米蛋花湯	茄汁鐵板麵 BBQ雞翅 奶黃包 筍絲肉羹 深色蔬菜 味噌豆腐湯	胚芽飯 梅干豆輪滷肉 地瓜球+芝麻球 夜市米血糕 深色蔬菜 麵線糊	白飯 義式香草雞 南洋咖哩 香腸 深色蔬菜 冬瓜排骨湯	白飯 日式豬排 雙蘿豆輪 鍋貼 深色蔬菜 海芽洋蔥湯
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	熱量 824 脂肪 24.5 醣類 113 蛋白質 31.8
10月31日(一)					
白飯 蒜泥白肉 瓜子肉燥 雞塊 深色蔬菜 榨菜肉絲湯					
熱量 779.4 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.1					

金大立

供應學校：精誠中學

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

李師監製師
蔬芽名更王

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	主菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	湯	備註	乳品/水果	營養分析	食物類別	份數
10月3日 星期一	白飯	蒸	爆炒回鍋肉	炒	日式蒸蛋	蒸	雞塊	烤	深色蔬菜	炒	蘿蔔玉米湯	煮		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
餐數	110		60 10 5 5 10		40		40		100		20 10 5		✕			
10月4日 星期二	紫米飯 白米	蒸	花椒炒雞 生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔	煮	焗烤茄汁粉 螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮豬肉 起司	煮	薯餅	烤	深色蔬菜	炒	味噌豆腐湯(豆) 非基改豆腐 柴魚 味噌	煮		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
餐數	40 70		60 10 20		10 10 10 10 5 5		30		100		20 2 5		✕			
10月5日 星期三	義大利麵	炒	香酥雞排	炸	鍋貼	蒸	鐵板銀芽	煮	深色蔬菜	炒	熊貓粉圓湯	煮		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
餐數	165 10 10 10 5		60		35		40 15 5 10 10		100		10		✕			
10月6日 星期四	糙米飯	蒸	洋芋咕咾肉	煮	鮪魚玉米炒蛋	炒	什錦滷味	煮	深色蔬菜	炒	海芽洋蔥湯	煮		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
餐數	40 70		60 20 10 10		35 20 10 10		30 20 20 10		100		10 10		✕			
10月7日 星期五	白飯	蒸	三杯雞	煮	豆腐肉燥	煮	茄汁熱狗	炒	深色蔬菜	炒	刺瓜排骨湯	煮		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
餐數	110		50 20 1 1		30 20		40		100		10 10 10		✕			

第二週菜單明細(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		
10月10日 星期一	0	蒸		0	煮		國慶連假	烤		0	煮		0	炒		0	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	
10月11日 星期二	地瓜飯 白米	蒸	55 90	咖哩燴肉 生鮮豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	煮	50 20 10 10	家常豆腐 杏鮑菇 洋蔥 金針菇 胡蘿蔔	炒	30 10 10 10 5	薯條	炸	40	深色蔬菜	炒	100	冬粉木耳湯 冬粉 木耳	煮	10 10			✖	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
10月12日 星期三	火腿炒飯 白米 火腿丁 玉米 胡蘿蔔	炒	110 10 10 10	黃金雞翅 生鮮雞肉	炸	60	牛角包 牛角包	烤	40	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 玉米 海帶 非基改豆腐	煮	30 20 5 10 10	深色蔬菜	炒	100	海芽金針湯 海芽 金針菇	煮	10 10				✖	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
10月13日 星期四	胚芽飯 白米	蒸	40 70	蔥爆豬肉 生鮮豬肉 胡蘿蔔 洋蔥	煮	50 10 10	番茄炒蛋 番茄 蛋 非基改豆腐	炒	30 20 20	紅油抄手 生抄手	煮	40	深色蔬菜	炒	100	酸辣湯(醃) 筍子 非基改豆腐 胡蘿蔔 木耳 蛋	煮 醃 豆	10 20 10 2 2		✖			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

第三週菜單明細(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	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	
10月17日 星期一	白飯	蒸	味噌燒肉	煮	沙茶滷味	蒸	椒鹽甜不辣	烤	深色蔬菜	炒	冬瓜雞湯	煮	✖	醣類：113	主食類	6.2
餐數	白米	110	生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 秀珍菇	60 10 10 20	非基改豆干 海帶結 米血	35 20 10	甜不辣	40	深色蔬菜	100	冬瓜 生鮮雞肉	20 10		脂肪：25	豆魚肉蛋類	2.5
														蛋白質：31.9	蔬菜類	2
														熱量：804.6	油脂類	2.5
10月18日 星期二	洋蔥仁飯	蒸	日式豬排	炸	麻婆豆腐	煮	香菇蒸蛋	煮	深色蔬菜	炒	玉米濃湯	煮	✖	醣類：110	主食類	6
餐數	洋蔥仁 白米	40 70	生鮮豬肉	60	非基改豆腐 胡蘿蔔 生鮮豬肉	40 10 10	香菇 蛋	10 40	深色蔬菜	100	玉米 洋蔥 胡蘿蔔 蛋	10 10 10 5		脂肪：25	豆魚肉蛋類	2.2
														蛋白質：29.4	蔬菜類	2
														熱量：782.6	油脂類	2.8
10月19日 星期三	古早味炒麵	炒	轟炸雞腿	炸	水餃	蒸	魷魚五味	炒	深色蔬菜	炒	珍珠紅茶	煮	✖	醣類：114	主食類	6.2
餐數	油麵 高麗菜 豆芽菜 胡蘿蔔 香菇 生鮮絞肉 洋蔥	165 20 10 10 5 5 5	生鮮雞肉	40	水餃	40	生鮮筍子 胡蘿蔔 魷魚 生鮮豬肉 木耳	20 20 30 5 5	深色蔬菜	100	紅茶包 粉圓	10 10		脂肪：24.5	豆魚肉蛋類	2.4
														蛋白質：31.4	蔬菜類	2.2
														熱量：802.1	油脂類	2.5
10月20日 星期四	紫米飯	蒸	筍干控肉	炒	滷蛋	煮	高麗菜培根	炒	深色蔬菜	炒	冬粉米血湯	煮	✖	醣類：119	主食類	6.5
餐數	紫米 白米	40 70	生鮮豬肉 筍干 梅干菜	60 20 2	蛋	55	高麗菜 胡蘿蔔 培根	50 10 10	深色蔬菜	100	冬粉 米血	10 10		脂肪：23.5	豆魚肉蛋類	2.2
														蛋白質：30.7	蔬菜類	2.3
														熱量：810.3	油脂類	2.5
10月21日 星期五	白飯	蒸	韓式炒雞	煮	魷魚丸	煮	大黃瓜燴菇	炒	深色蔬菜	炒	蘿蔔豆腐湯(豆)	煮	✖	醣類：104.5	主食類	5.5
餐數	白米	110	生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔	60 10 20	魷魚丸	40	大黃瓜 生鮮豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 杏鮑菇	40 5 10 10 10	深色蔬菜	100	白蘿蔔 胡蘿蔔 非基改豆腐	10 10 10		脂肪：26.5	豆魚肉蛋類	2.5
														蛋白質：30.9	蔬菜類	2.4
														熱量：780.1	油脂類	2.8

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	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
10月24日 星期一	白飯	蒸	泡菜燒肉	煮	蒜味蘿蔔糕	烤	焗烤咖哩	煮	深色蔬菜	炒	海芽豆皮湯(豆)	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	110	60	40	30	100	10	10	5	5	10	10	×			
10月25日 星期二	糙米飯	蒸	蜜汁咕咕肉	煮	壽喜炒蛋	煮	港式公仔麵	煮	深色蔬菜	炒	玉米蛋花湯	煮	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	40 70	60	20 5 30 5	30 20 20 10	100	5 5 5	×								
10月26日 星期三	茄汁鐵板麵	炒	BBO雞翅	烤	奶黃包	蒸	筍絲肉羹	煮	深色蔬菜	炒	味噌豆腐湯	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	165 10 10 10 5	60	40	40 10 10 10 10	100	20 10 10 10 10	×								
10月27日 星期四	胚芽飯	蒸	梅干豆輪滷肉	煮	地瓜球+芝麻球	炸	夜市米血糕	炒	深色蔬菜	炒	麵線糊	煮	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	40 70	50 10 5 5	20 20	40	100	10 5 2	×								
10月28日 星期五	白飯	蒸	義式香草雞	煮	南洋咖哩	炒	香腸	烤	深色蔬菜	炒	冬瓜排骨湯	煮	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	110	60 10 20	30 20 20 20	40	100	20 10	×								

第五週菜單明細(國中-金大立廠商)

食材以可食量標示

[illegible]

精誠中學



10/3(一)	10/4(二)	10/5(三)	10/6(四)	10/7(五)	10/8(六)
QQ白飯 味噌燒肉 蜜汁印干 什錦羹 油菜 榨菜粉絲湯(醃菜)	胚芽飯 醬滷里肌 香滷油腐 酥炸薯餅(炸品) 青江菜 金針肉絲湯	中式炒麵 酥炸雞腿(炸品) 家常滷味 珍珠丸子+烤杯子蛋糕(冷凍) 空心菜 綠豆薏仁湯	地瓜飯 黑胡椒豬柳 玉米滑蛋 起司肉腸(加工) 鵝白菜 雪花菇菇湯	QQ白飯 泰式雞排 塔香干片 黑椒高麗 大陸A菜 薑絲海芽湯	今日 不 供 餐
熱量853卡 蛋白質35克 脂肪26克 醣類118克	熱量850卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量888卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類126克	熱量850卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類115克	熱量846卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類111克	
10/10(一)	10/11(二)	10/12(三)	10/13(四)	10/14(五)	10/15(六)
國慶日	燕麥飯 蒜泥白肉 糖醋百頁 泡菜麵疙瘩 空心菜 大瓜排骨湯	奶香焗烤麵 無骨香雞排(炸品) 鮮炒絲瓜 蔬食三寶+烤香蒜起司麵包(冷凍) 鵝白菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 壽喜燒肉 照燒花枝丸(加工) 白菜滷 青江菜 蘿蔔油腐湯	QQ白飯 日式炸豬排(炸品) 海苔蒸蛋 花生米血(冷凍) 油菜 酸辣湯	QQ白飯 麻油雞 清蒸嫩腐 韓式魚板年糕(加工) 小白菜 玉米蛋花湯
	熱量849卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類115克	熱量825卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類119克	熱量814卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類112克	熱量853卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類115克	熱量805卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類113克
10/17(一)	10/18(二)	10/19(三)	10/20(四)	10/21(五)	10/22(六)
QQ白飯 鐵路豬排 奶焗白菜 鮮燴豆腐 空心菜 蘿蔔味噌湯	胚芽飯 辣子雞丁 燒豆輪 柴香高麗 鵝白菜 海芽湯	義大利麵 椒鹽豬柳(炸品) 關東煮 地瓜球+烤蜂蜜蛋糕(冷凍) 大陸A菜 羅宋湯	地瓜飯 菲力雞排 台式蒼蠅頭 芹香黑輪(加工) 油菜 蔬菜蛋花湯	QQ白飯 三杯雞 茄汁甜不辣(加工) 鐵板豆芽 青江菜 肉絲冬粉湯	今日 不 供 餐
熱量874卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類121克	熱量886卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類114克	熱量879卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類124克	熱量865卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類111克	熱量772卡 蛋白質29克 脂肪24克 醣類111克	
10/24(一)	10/25(二)	10/26(三)	10/27(四)	10/28(五)	10/29(六)
QQ白飯 蒙古肉片 小瓜細腐 梅粉地瓜 鵝白菜 金針冬瓜湯	糙米飯 蜜汁雞丁 南洋咖哩 蒜蓉海雲吞(加工) 大陸A菜 味噌鮮蔬湯	揚州炒飯 滷汁豬排 海帶三絲 芋頭餅+烤奶酥餐包(冷凍) 空心菜 豆薯湯	地瓜飯 香酥雞排(炸品) 香鬆蒸蛋 絲瓜麵線 青江菜 玉米濃湯	QQ白飯 筍香扣肉 芝麻黑干 章魚丸子燒(加工) 油菜 茶壺湯	QQ白飯 日式炸豬排(炸品) 泡菜豆腐鍋 醬燒包(冷凍) 高麗菜 紅豆湯
熱量825卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類118克	熱量847卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類123克	熱量900卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類124克	熱量858卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類117克	熱量857卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類110克	熱量815卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類117克
10/31(一)					
QQ白飯 咕咾肉 蔥花炒蛋 腐皮高麗 空心菜 大瓜鮮菇湯					
熱量884卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類122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
10月3日星期一	QQ白飯	味噌燒肉 肉片 60g 洋蔥 10g 高麗菜 15g 青蔥 0.5g	蜜汁印干 豆干 40g	什錦羹 大白菜 45g 筍絲 15g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 香菇 5g	油菜 油菜 120g	榨菜粉絲湯(醃菜) 榨菜絲 10g 冬粉 5g 青蔥 0.5g		熱量853卡 蛋白質35克 脂肪26克 醣類118克
餐數		白米 130g						
10月4日星期二	胚芽飯	醬滷里肌 豬肉 60g	香滷油豆腐 油豆腐 50g 紅蘿蔔 10g	酥炸薯餅(炸品) 薯餅 30g	青江菜 青江菜 120g	金針肉絲湯 金針 2g 肉絲 5g 冬瓜 15g		熱量850卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克
餐數		胚芽米 10g 白米 120g						
10月5日星期三	中式炒麵	酥炸雞腿(炸品) 雞腿 60g	家常滷味 白蘿蔔 35g 紅蘿蔔 15g 黑豆干 30g 玉米塊 10g	珍珠丸子 20g 杯子蛋糕 30g	空心菜 空心菜 120g	綠豆薏仁湯 綠豆 10g 薏仁 5g		熱量888卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類126克
餐數		麵條 360g 絞肉 10g 豆芽 15g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g						
10月6日星期四	地瓜飯	黑胡椒豬柳 肉絲 50g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g	玉米滑蛋 雞蛋 50g 玉米粒 20g 紅蘿蔔 5g	起司肉腸(加工) 起司肉腸 20g	鵝白菜 鵝白菜 120g	雪花菇湯 大白菜 15g 金針菇 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 雞蛋 5g		熱量850卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類115克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
10月7日星期五	QQ白飯	泰式雞排 雞排 60g	塔香干片 豆干 50g 紅蘿蔔 5g 西芹 5g 九層塔 0.5g	黑椒高麗 高麗菜 50g 紅蘿蔔 5g 肉片 5g 洋蔥 5g	大陸A菜 大陸A菜 120g	薑絲海芽湯 海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		熱量846卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類111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
10月11日 星期二	燕麥飯	蒜泥白肉		糖醋百頁		泡菜麵疙瘩		空心菜		大瓜排骨湯			熱量849卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類115克
餐數		肉片	60g	百頁	50g	麵疙瘩	20g	空心菜	120g	大黃瓜	20g		
		豆芽菜	15g	番茄	5g	大白菜	30g			排骨	5g		
				洋蔥	5g	洋蔥	5g			芹菜	0.5g		
						紅蘿蔔	5g						
						木耳	5g						
						泡菜	5g						
		燕麥	10g										
		白米	115g										
10月12日 星期三	奶香焗烤麵	無骨香雞排(炸品)		鮮炒絲瓜		滷香三寶(鴨蛋雞翅可食率以61%計)		鵝白菜		海芽蛋花湯			熱量825卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類119克
餐數		雞排	60g	絲瓜	50g	甜不辣	20g	鵝白菜	120g	海帶芽	0.5g		
		麵	100g	紅蘿蔔	5g	洋芋	30g			雞蛋	10g		
		洋芋	15g	麵線	5g	四季豆	15g			青蔥	0.5g		
		洋蔥	5g			紅蘿蔔	5g						
		玉米粒	10g										
		紅蘿蔔	5g										
		絞肉	5g										
		乳酪絲	5g										
10月13日 星期四	地瓜飯	壽喜燒肉		照燒花枝丸(加工)		白菜滷		青江菜		蘿蔔油腐湯			熱量814卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類112克
餐數		肉片	60g	花枝丸	20g	大白菜	45g	青江菜	120g	油豆腐	10g		
		洋蔥	15g			紅蘿蔔	5g			白蘿蔔	15g		
		青蔥	0.5g			木耳	5g			芹菜	0.5g		
						蝦皮	0.5g						
						角螺	2g						
		地瓜	20g										
		白米	120g										
10月14日 星期五	QQ白飯	日式炸豬排(炸品)		海苔蒸蛋		花生米血(冷凍)		油菜		酸辣湯			熱量853卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類115克
餐數		豬排	60g	雞蛋	50g	米血	45g	油菜	120g	豆腐	15g		
				海苔絲	0.5g	花生粉	0.5g			雞蛋	5g		
										紅蘿蔔	5g		
										筍絲	5g		
										木耳	5g		
		白米	130g										
10月15日 星期六	QQ白飯	麻油雞		清蒸嫩腐		韓式魚板年糕(加工)		小白菜		玉米蛋花湯			熱量805卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類113克
餐數		雞丁	60g	豆腐	60g	魚板年糕	25g	小白菜	120g	玉米粒	15g		
		高麗菜	15g	芹菜	5g	大白菜	35g			雞蛋	10g		
		米血	5g	紅蘿蔔	5g	泡菜	10g			青蔥	0.5g		
				香菇	5g	紅蘿蔔	5g						
		白米	120g										

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
10月17日星期一	QQ白飯	鐵路豬排 豬排 60g	奶焗白菜 大白菜 35g 洋芋 15g 通心麵 5g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g	鮮燴豆腐 豆腐 80g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g 木耳 5g	空心菜 空心菜 120g	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔 20g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g		熱量874卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類121克
餐數		白米 130g						
10月18日星期二	胚芽飯	辣子雞丁 骨腿丁 60g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 小黃瓜 5g 辣椒片 0.5g 洋芋 15g	燒豆輪 豆輪 30g 白芝麻 0.5g	柴香高麗 高麗菜 50g 紅蘿蔔 5g 肉片 10g 柴魚片 0.5g	鵝白菜 鵝白菜 120g	海芽湯 海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		熱量886卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類114克
餐數		胚芽米 10g 白米 120g						
10月19日星期三	義大利麵	椒鹽豬柳(炸品) 肉絲 60g 洋蔥 10g	關東煮 白蘿蔔 45g 紅蘿蔔 5g 玉米 10g 油豆腐 15g	地瓜球+烤蜂蜜蛋糕(冷凍) 地瓜球 20g 蜂蜜蛋糕 30g	大陸A菜 大陸A菜 120g	羅宋湯 洋芋 15g 番茄 5g 洋蔥 5g 排骨 5g 芹菜 0.5g		熱量879卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類124克
餐數		麵條 360g 絞肉 10g 番茄 5g 洋蔥 5g	紅蘿蔔 5g 玉米粒 10g					
10月20日星期四	地瓜飯	菲力雞排 雞排 60g	台式蒼蠅頭 豆干 45g 四季豆 15g 紅蘿蔔 5g 絞肉 5g	芹香黑輪(加工) 黑輪 25g 西芹 15g 紅蘿蔔 5g	油菜 油菜 120g	蔬菜蛋花湯 小白菜 20g 雞蛋 5g 青蔥 0.5g		熱量865卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類111克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
10月21日星期五	QQ白飯	三杯雞 骨腿丁 60g 米血 15g 九層塔 0.5g	茄汁甜不辣(加工) 甜不辣 20g 番茄醬 5g	鐵板豆芽 豆芽菜 45g 紅蘿蔔 5g 韭菜 5g 木耳 5g	青江菜 青江菜 120g	肉絲冬粉湯 榨菜絲 5g 冬粉 5g 青蔥 0.5g 肉絲 5g		熱量772卡 蛋白質29克 脂肪24克 醣類111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
10月24日星期一	QQ白飯	蒙古肉片 肉片 60g 豆芽菜 15g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g	小瓜細腐 豆腐 50g 小黃瓜 15g	梅粉地瓜 地瓜 45g 梅粉 0.5g	鵝白菜 鵝白菜 120g	金針冬瓜湯 冬瓜 20g 金針 5g		熱量825卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類118克
餐數		白米 130g						
10月25日星期二	糙米飯	蜜汁雞丁 骨腿丁 60g 洋芋 15g 白芝麻 0.5g	南洋咖哩 洋芋 40g 紅蘿蔔 15g 洋蔥 15g 肉片 10g	蒜蓉海雲吞(加工) 海雲吞 20g 豆芽菜 15g	大陸A菜 大陸A菜 110g	味噌鮮蔬湯 海帶芽 0.5g 高麗菜 15g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g		熱量847卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類123克
餐數		糙米 10g 白米 120g						
10月26日星期三	揚州炒飯	滷汁豬排 豬排 60g	海帶三絲 海帶絲 35g 豆干絲 25g 西芹 5g 紅蘿蔔 5g	芋頭餅 芋頭餅 20g 奶酥餐包 30g	空心菜 空心菜 120g	豆薯湯 洋地瓜 15g 木耳 5g 肉絲 5g 紅蘿蔔 5g		熱量900卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類124克
餐數		白米 130g 高麗菜 15g 絞肉 10g 紅蘿蔔 5g						
10月27日星期四	地瓜飯	香酥雞排(炸品) 雞排 60g	香鬆蒸蛋 雞蛋 55g 香鬆 0.5g	絲瓜麵線 絲瓜 50g 紅蘿蔔 5g 白麵線 5g	青江菜 青江菜 120g	玉米濃湯 玉米粒 15g 雞蛋 5g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g		熱量858卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類117克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
10月28日星期五	QQ白飯	筒香扣肉 肉丁 60g 筍干 15g 梅干菜 5g	芝麻黑干 黑豆干 60g 九層塔 0.5g 白芝麻 0.5g	章魚丸子燒(加工) 章魚丸子 20g 海苔絲 0.5g	油菜 油菜 120g	茶壺湯 白蘿蔔 15g 香菇 5g 紅蘿蔔 5g 骨腿丁 5g		熱量857卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類110克
餐數		白米 130g						
10月29日星期六	QQ白飯	日式炸豬排(炸品) 豬排 60g	泡菜豆腐鍋 豆腐 40g 大白菜 25g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 金針菇 5g 泡菜 5g	醬燒包(冷凍) 醬燒包 30g	高麗菜 高麗菜 120g	紅豆湯 紅豆 10g		熱量815卡 蛋白質30克 脂肪25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
10月31日星期一	QQ白飯	咕咾肉		蔥花炒蛋		腐皮高麗		空心菜		大瓜鮮菇湯			熱量884卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類122克
餐數		豬肉	60g	雞蛋	55g	高麗菜	45g	空心菜	120g	大黃瓜	20g		
		洋芋	15g	青蔥	5g	紅蘿蔔	5g			金針菇	5g		
		洋蔥	5g	紅蘿蔔	5g	香菇	10g			芹菜	0.5g		
		白芝麻	0.5g	洋蔥	5g	豆皮	5g						
		白米	130g										

使用臺灣豬肉及其製品