

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5月菜單審核表

廠商	團膳承辦員： <u>賴澤華</u>		學生代表： <u>黃心盈</u>	
	應改善事項	建議	應改善事項	建議
潔達	ok		否	
金大立	ok		否	

改善情況：

無 總務主任 陳銘鴻

金大立



5月2日(一)	5月3日(二)	5月4日(三)	5月5日(四)	5月6日(五)	5月7日(六)	廠商營養師
白飯 爆炒豬肉 茶碗蒸 薯餅(烤) 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯 熱量 749.7 脂肪 26.5 醣類 96 蛋白質 31.8	洋蔥仁飯 春川炒雞 焗烤茄汁粉 貢丸白菜 深色蔬菜 蒲瓜肉絲湯 熱量 749.7 脂肪 26.5 醣類 96 蛋白質 31.8	三色炒飯 酥炸雞腿(炸) 杯子蛋糕 小黃瓜甜不辣 深色蔬菜 味噌豆腐湯 熱量 749.7 脂肪 26.5 醣類 96 蛋白質 31.8	紫米飯 香酥雞排(炸) 麻婆豆腐 港式公仔麵 深色蔬菜 筍子排骨湯 熱量 707.5 脂肪 23.5 醣類 96.5 蛋白質 27.5	白飯 筍干魯肉 田園腰果 紅油抄手 深色蔬菜 大黃瓜排骨湯 熱量 752.5 脂肪 26.5 醣類 98.5 蛋白質 30	白飯 芝麻雞丁 瓜仔肉燥 奶皇包 深色蔬菜 玉米蛋花湯 熱量 752.5 脂肪 26.5 醣類 98.5 蛋白質 30	營養師 蔡榮民 電話 0108558382 廠商食品技師 食品技師 雲文貞 午餐秘書
白飯 泡菜豬肉 玉米豆干肉末 雞塊(烤) 深色蔬菜 洋葱紫菜湯 熱量 729.6 脂肪 24 醣類 99.5 蛋白質 28.9	什穀飯 鹽酥雞(炸) 番茄炒蛋 蒜味蘿蔔糕 深色蔬菜 酸辣湯 熱量 753 脂肪 25 醣類 101.5 蛋白質 30.5	鐵板麵 黃金雞排(炸) 珍珠丸子 鐵板銀芽 深色蔬菜 筍子排骨湯 熱量 725.2 脂肪 24 醣類 98.5 蛋白質 28.8	糙米飯 蒜泥白肉 家常豆腐 薯條(烤) 深色蔬菜 蘿蔔海帶湯 熱量 719.2 脂肪 24 醣類 97.5 蛋白質 28.3	白飯 三杯雞 咖哩洋芋 香腸(烤) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯 熱量 747 脂肪 25 醣類 102 蛋白質 28.5		王仕
白飯 壽喜燒 豆腐肉燥 蔥花捲 深色蔬菜 玉米蛋花湯 熱量 754.5 脂肪 24.5 醣類 103.5 蛋白質 30	洋蔥仁飯 椒鹽翅腿 蘿蔔豆輪 日式蒸蛋 深色蔬菜 筍子排骨湯 熱量 743.3 脂肪 24.5 醣類 101 蛋白質 29.7	古早味炒麵 里肌豬排 牛角包 筍絲肉絲 深色蔬菜 紫菜豆皮湯 熱量 769 脂肪 25 醣類 105 蛋白質 31	紫米飯 烤雞排 高麗菜培根 什錦魯味 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯 熱量 777.1 脂肪 27.5 醣類 99 蛋白質 33.4	白飯 炸雞翅(炸) 韓式部隊鍋 夜市米血糕 深色蔬菜 冬粉木耳湯 熱量 705.9 脂肪 23.5 醣類 96 蛋白質 27.6		校長
白飯 日式燉肉 酸菜滷味 柳葉魚(炸) 深色蔬菜 野菇肉絲湯 熱量 731.3 脂肪 24.5 醣類 98.5 蛋白質 29.2	什穀飯 米血燒鴨 黃金雞卷 絲瓜金針菇 深色蔬菜 玉米三鮮湯 熱量 737.7 脂肪 26.5 醣類 93.5 蛋白質 31.3	義大利麵 BBO烤雞翅 鮮肉包 芝麻地瓜雙球 深色蔬菜 冬瓜排骨湯 熱量 775 脂肪 27.5 醣類 98.5 蛋白質 33.5	糙米飯 鮮筍滷肉 南洋咖哩 椒鹽甜不辣(炸) 深色蔬菜 味噌豆腐湯 熱量 723.3 脂肪 22.5 醣類 109.5 蛋白質 27.2	白飯 香菇雞 洋葱培根炒蛋 魷魚丸 深色蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量 814.4 脂肪 30 醣類 101 蛋白質 35.1	白飯 香酥雞排(炸) 港式公仔麵 鍋貼 深色蔬菜 蒲瓜肉絲湯 熱量 814.4 脂肪 30 醣類 101 蛋白質 35.1	
白飯 爆炒豬肉 鐵板銀芽 焗烤咖哩 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯 熱量 731.3 脂肪 24.5 醣類 98.5 蛋白質 29.2	紫米飯 油蔥雞 關東煮 香菇蒸蛋 深色蔬菜 冬粉米血湯 熱量 737.7 脂肪 26.5 醣類 93.5 蛋白質 31.3					

※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1週菜單明細(國小-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
5月2日 星期一	白飯	蒸	爆炒豬肉 生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔	炒	茶碗蒸 蛋	蒸	薯餅(烤)	烤	深色蔬菜	炒	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 玉米	煮	醃類：108 脂肪：25 蛋白質：31.3 熱量：782.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
5月3日 星期二	洋薏仁飯 白米	蒸	春川炒雞肉 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 生鮮絞肉 起司	烤	貢丸白菜 貢丸 白菜 胡蘿蔔 金針菇	煮	深色蔬菜	炒	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜 金針菇 木耳 生鮮豬肉 胡蘿蔔	煮	醃類：105.5 脂肪：27 蛋白質：31.6 熱量：791.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
5月4日 星期三	三色炒飯 白米 生鮮豬肉 玉米 胡蘿蔔 青豆仁	炒	酥炸雞腿(炸) 生鮮雞肉	炸	杯子蛋糕 杯子蛋糕	烤	小黃瓜甜不辣 小黃瓜 甜不辣	煮	深色蔬菜	炒	味噌豆腐湯 非基改豆腐 柴魚 味噌	煮	醃類：107 脂肪：25.5 蛋白質：29.7 熱量：766.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
5月5日 星期四	紫米飯 紫米 白米	蒸	香酥雞排(炸) 生鮮雞肉	炸	麻婆豆腐 非基改豆腐 胡蘿蔔 生鮮豬肉 青豆仁	煮	港式公仔麵 王子麵 豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮絞肉	炒	深色蔬菜	炒	筍子排骨湯 生鮮筍子 生鮮豬肉	煮	醃類：102.5 脂肪：26.5 蛋白質：32.6 熱量：778.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
5月6日 星期五	白飯	蒸	筍干魯肉 生鮮豬肉 筍干 梅干菜	煮	田園腰果 玉米 雪蓮子 胡蘿蔔 生鮮絞肉 腰果	炒	紅油抄手 生抄手	煮	深色蔬菜	炒	大黃瓜排骨湯 大黃瓜 胡蘿蔔 生鮮豬肉	煮	醃類：113.5 脂肪：24 蛋白質：30.6 熱量：792.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類

第2週菜單明細(國小-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	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
5月9日 星期一	白飯	蒸		河菜燒肉	煮		玉米豆干肉末	炒		雞塊(烤)	烤		深色蔬菜	炒		洋蔥紫菜湯	煮		醃類：105.5 脂肪：27.5 蛋白質：34.4 熱量：807.1	主食用類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	白米		110	生鮮豬肉 大白菜 泡菜 洋蔥 胡蘿蔔	醃	60 20 10 10 10	玉米 胡蘿蔔 非基改豆干		30 20 10	雞塊		120	海芽		10		×			
5月10日 星期二	什穀飯	蒸		鹽酥雞(炸)	炸		番茄炒蛋	炒		蒜味蘿蔔糕	烤		深色蔬菜	炒		酸辣湯	煮		醃類：110 脂肪：22.5 蛋白質：28 熱量：754.5	主食用類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	什穀米 白米		40 70	生鮮雞肉		60	番茄 蛋 非基改豆腐		40 20 10	蘿蔔糕		30	深色蔬菜		120	筍子 非基改豆腐 胡蘿蔔 木耳 蛋 酸菜	豆 醃	10 20 10 2 2 1	×	
5月11日 星期三	鐵板麵			黃金雞排(炸)	炸		珍珠丸子	蒸		鐵板銀芽	炒		深色蔬菜	炒		筍子排骨湯	煮		醃類：111.5 脂肪：22.5 蛋白質：28.2 熱量：761.3	主食用類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	鐵板麵 洋蔥 玉米 胡蘿蔔 豬前腿肉		155 10 5 10 10	生鮮雞肉		60	珍珠丸		30	豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮豬肉 洋蔥 木耳		30 10 10 10 5	深色蔬菜		120	生鮮筍子 生鮮豬肉		10 10	×	
5月12日 星期四	糙米飯	蒸		蒜泥白肉	煮		家常豆腐	煮		薯條(烤)	烤		深色蔬菜	炒		蘿蔔海帶湯	煮		醃類：113.5 脂肪：23.5 蛋白質：29.9 熱量：785.1	主食用類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	糙米 白米		40 70	生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔		70 20 20	非基改豆腐 杏鮑菇 洋蔥 金針菇 胡蘿蔔	煮 豆	30 10 10 5 5	薯條		30	深色蔬菜		120	白蘿蔔 胡蘿蔔 海帶		10 10 5	×	
5月13日 星期五	白飯	蒸		三杯雞	煮		咖喱洋芋	煮		香腸(烤)	烤		深色蔬菜	炒		冬瓜排骨湯	煮		醃類：107.5 脂肪：24.5 蛋白質：28.4 熱量：764.1	主食用類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	白米		110	生鮮雞肉 杏鮑菇 九層塔 薑		60 30 1 1 1	南瓜 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮豬肉		10 10 25 25 5	香腸		30	深色蔬菜		120	冬瓜 生鮮豬肉		10 10	×	
餐數																				

第3週菜單明細(國小-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
5月16日 星期一	白飯	蒸	薑蔥燒肉 生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 秀珍菇	煮	豆腐肉燥 非基改豆腐 胡蘿蔔 生鮮豬肉	煮	蔥花捲	烤	深色蔬菜	炒	玉米蛋花湯 玉米 蛋 金針菇 胡蘿蔔	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
5月17日 星期二	洋蔥仁飯 白米	蒸	椒麻翅腿 生鮮雞肉	煮	蘿蔔豆輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 非基改豆輪	煮	日式蒸蛋 蛋	蒸	深色蔬菜	炒	筍子排骨湯 冬粉 木耳	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
5月18日 星期三	古早味炒麵 油麵 高麗菜 豆芽菜 胡蘿蔔 香菇 香鮮絞肉 生鮮		里肌豬排 生鮮豬肉	煮	牛角包	烤	筍絲肉絲 生鮮筍子 紅蘿蔔 乾木耳 生鮮豬肉 金針菇	煮	深色蔬菜	炒	紫菜豆皮湯 海芽 豆皮	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
5月19日 星期四	紫米飯 紫米 白米	蒸	烤雞排 生鮮雞肉	烤	高麗菜培根 高麗菜 胡蘿蔔 培根	煮	什錦魯味 非基改豆干 海帶結 米血 胡蘿蔔	煮	深色蔬菜	炒	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 玉米	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
5月20日 星期五	白飯 白米	蒸	炸雞翅(炸) 生鮮雞肉	炸	韓式部隊鍋 高麗菜 白菜 泡菜 冬粉 非基改豆腐	煮	夜市米血糕 米血	煮	深色蔬菜	炒	冬粉木耳湯 生鮮筍子 生鮮豬肉	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

第4週菜單明細(國小-金大立廠商)

食材以可食量標示

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
5月23日 星期一	白飯	蒸	110	日式燉肉 白蘿蔔 生鮮豬肉 海帶結	煮	20 20 50 10	酸菜滷味 非基改豆干 海帶結 米血 胡蘿蔔 酸菜	煮	20 40 10 10 5	柳葉魚 柳葉魚(炸)	炸	30	深色蔬菜	炒	120	野菇肉絲湯 金針菇 生鮮豬肉 乾木耳 非基改豆腐 胡蘿蔔	煮	5 5 1 10 5	醃類： 107.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 29.2 熱量： 758.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
5月24日 星期二	什穀飯 白米	蒸	40 70	米血燻鴨 生鮮鴨肉 米血 九層塔	煮	60 20 1	黃金雞堡 雞堡	烤	30	絲瓜 金針菇 冬粉	煮	30 20 10 10	深色蔬菜	炒	120	玉米三鮮湯 海帶 金針菇 玉米	煮	10 5 5	醃類： 108.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 29.2 熱量： 762.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
5月25日 星期三	義大利麵 鐵板麵 洋蔥 玉米 胡蘿蔔 豬前腿肉		155 20 5 10 10	BBO烤雞翅 生鮮雞肉	烤	60	鮮肉包 肉包	蒸	30	芝麻地瓜雙球 地瓜球	炸	30	深色蔬菜	炒	120	冬瓜排骨湯 冬瓜 生鮮豬肉	煮	10 10	醃類： 102.5 脂肪： 29.5 蛋白質： 34.7 熱量： 814.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
5月26日 星期四	糙米飯 白米	蒸	40 70	鮮筍滷肉 生鮮豬肉 生鮮筍子 紅蘿蔔 海帶結	煮	50 15 10 10 10	南洋咖哩 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮豬肉	煮	30 5 10 10	椒鹽甜不辣(炸) 甜不辣	炸	30	深色蔬菜	炒	120	味噌豆腐湯 非基改豆腐 柴魚 味噌	煮	20 5 10	醃類： 113.5 脂肪： 24.5 蛋白質： 31.3 熱量： 799.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
5月27日 星期五	白飯	蒸	110	香菇雞 生鮮雞肉 香菇 胡蘿蔔 圓花瓜	煮	50 20 20 10	洋蔥培根炒蛋 洋蔥 培根 胡蘿蔔 蛋	炒	20 20 10 20	魷魚丸 魷魚丸	烤	30	深色蔬菜	炒	120	紫菜蛋花湯 海帶芽 蛋	煮	10 10	醃類： 103 脂肪： 24 蛋白質： 29.2 熱量： 744.8	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	量(單位)	主菜	備註	量(單位)	副菜	備註	量(單位)	副菜	備註	量(單位)	青菜	備註	量(單位)	湯	備註	量(單位)	營養分析	食物類別
5月30日 星期一	白飯	蒸	110	爆炒豬肉 洋蔥 胡蘿蔔	炒	60 20 10	鐵板銀芽 豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮豬肉 洋蔥 木耳	炒	30 10 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	深色蔬菜	炒	120	蘿蔔豆腐湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 非基改豆腐	煮	20 10 10	醃類： 107.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 29.2 熱量： 758.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
5月31日 星期二	紫米飯 紫米 白米	蒸	40 70	油蔥雞 生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔	煮	60 20 20	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 玉米 海帶 非基改豆腐	煮	20 10 10 15	香菇蒸蛋 蛋 香菇	蒸	40 5	深色蔬菜	炒	120	冬粉米血湯 冬粉 米血	煮	5 5	醃類： 108.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 29.2 熱量： 762.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
4月27日 星期三																			醃類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
4月28日 星期四																			醃類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
4月29日 星期五																			醃類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類

精誠中學



潔達有限公司
品質好/服務好/衛生好/最公道

5/2(一)	5/3(二)	5/4(三)	5/5(四)	5/6(五)	5/7(六)
QQ白飯 壽喜燒肉 香滷油腐 梅粉地瓜 鵝白菜 薑絲海芽湯 熱量846卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類121克	糙米飯 香香雞排(炸品) 奶焗白菜 辣炒海根 大陸A菜 芹香白玉湯 熱量805卡 蛋白質27克 脂肪23克 醣類122克	招牌炒麵 日式豬排(炸品) 麻辣燙 茄汁熟狗+烤香蒜起司餐包(冷凍) 青江菜 紅豆芋頭 熱量940卡 蛋白質39克 脂肪31克 醣類125克	地瓜飯 南洋咖哩雞 水嫩蒸蛋 照燒花枝丸(加工) 油菜 味噌鮮蔬湯 熱量829卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類122克	QQ白飯 黑胡椒豬 芝麻黑干 龍鳳腿(加工) 小白菜 榨菜肉絲湯(醃菜) 熱量862卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類110克	QQ白飯 蘿蔔燒肉 海苔洋芋 清蒸肉圓(冷凍) 高麗菜 蔬菜蛋花湯 熱量814卡 蛋白質30克 脂肪23克 醣類121克
5/9(一)	5/10(二)	5/11(三)	5/12(四)	5/13(五)	5/14(六)
QQ白飯 醬燒里肌 芹香干片 螞蟻上樹 空心菜 蘿蔔玉米湯 熱量887卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類120克	胚芽飯 宮保雞丁 蒜蓉海雲吞(加工) 客家燜筍(醃菜) 高麗菜 味噌海芽湯 熱量792卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類112克	培根炒飯 醬淋排骨酥 關東煮 地瓜球+巧克力蛋糕(冷凍) 油菜 薑絲冬瓜湯 熱量833卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類124克	地瓜飯 味噌燒肉 四季豆拌甜不辣(加工) 金菇絲瓜 鵝白菜 酸辣湯(醃菜) 熱量829卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類120克	QQ白飯 無骨香雞排(炸品) 北港赤肉羹 茄汁肉腸(加工) 青江菜 大瓜排骨湯 熱量823卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類112克	今日 不 供 餐
5/16(一)	5/17(二)	5/18(三)	5/19(四)	5/20(五)	5/21(六)
QQ白飯 黃金魚排(炸品) 大溪燒豆干 南洋咖哩 青江菜 金菇三絲湯 熱量900卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類119克	燕麥飯 筍香扣肉 醬滷油腐 韓式魚板年糕(冷凍) 鵝白菜 茶壺湯 熱量815卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類111克	義大利麵 酥炸豬柳(炸品) 白菜滷 珍珠丸子+地瓜餐包(冷凍) 空心菜 豆薯湯 熱量869卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類125克	地瓜飯 三杯雞 甘梅地瓜 大阪燒高麗 油菜 青菜豆腐湯 熱量838卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類122克	QQ白飯 蒜泥白肉 芹香貢丸(加工) 麻婆豆腐 大陸A菜 羅宋湯 熱量868卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類112克	今日 不 供 餐
5/23(一)	5/24(二)	5/25(三)	5/26(四)	5/27(五)	5/28(六)
QQ白飯 京醬肉絲 小瓜細腐 蛋酥白菜滷 大陸A菜 冬菜粉絲湯(醃菜) 熱量873卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類117克	薏仁飯 鹽酥雞(炸品) 蔬菜炒蛋 鐵板豆芽 青江菜 玉米濃湯 熱量846卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類116克	肉絲蛋炒飯 鐵路豬排 夜市滷味 芝麻球+草莓杯子蛋糕(冷凍) 油菜 綠豆湯 熱量873卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類118克	地瓜飯 沙茶肉片 芹香黑輪(加工) 日式蒸蛋 鵝白菜 香菇筍片湯 熱量852卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類110克	QQ白飯 香烤雞排 絲瓜麵線 客家小炒 空心菜 元氣蔬菜湯 熱量869卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類119克	QQ白飯 咕咾肉 黑胡椒高麗 芝麻包(冷凍) 小白菜 蘿蔔湯 熱量826卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類120克
5/30(一)	5/31(二)				
QQ白飯 蔥燒豬柳 泡菜細腐(醃菜) 海苔洋芋 青江菜 海芽蛋花湯 熱量820卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類117克	糙米飯 日式炸豬排(炸品) 四季豆蝦捲(加工) 腐皮高麗 鵝白菜 蘿蔔味噌湯 熱量846卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113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：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
5月2日星期一	QQ白飯	壽喜燒肉 肉片 50g 高麗菜 15g 洋蔥 5g	香滷油豆腐 油豆腐 80g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	梅粉地瓜 地瓜 70g 梅粉 1g	鵝白菜 鵝白菜 120g	薑絲海芽湯 海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		熱量846卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類121克
餐數		白米 130g						
5月3日星期二	糙米飯	香香雞排(炸品) 雞排 60g	奶焗白菜 大白菜 40g 洋芋 15g 通心麵 5g 玉米粒 5g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g	辣炒海根 海根 50g 紅蘿蔔 5g 九層塔 0.5g	大陸A菜 大陸A菜 120g	芹香白玉湯 白蘿蔔 25g 芹菜 0.5g		熱量805卡 蛋白質27克 脂肪23克 醣類122克
餐數		糙米 10g 白米 120g						
5月4日星期三	招牌炒麵	日式豬排(炸品) 豬排 60g	麻辣燙 豆腐 45g 筍片 15g 豬血 10g 酸菜 2g 角螺 5g 肉片 5g	什錦麵(雞排海根鴨蛋包)(冷凍) 熱狗 30g 香蒜起司餐包 30g	青江菜 青江菜 120g 烏龍麵 360g 絞肉 10g 高麗菜 15g 木耳 5g 紅蘿蔔 5g	紅豆芋頭 紅豆 5g 芋頭 10g		熱量940卡 蛋白質39克 脂肪31克 醣類125克
餐數								
5月5日星期四	地瓜飯	南洋咖哩雞 雞丁 60g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 15g 洋芋 20g	水燉蒸蛋 雞蛋 50g 海苔絲 0.5g	照燒花枝丸(加工) 花枝丸 20g 柴魚片 0.5g	油菜 油菜 120g	味噌鮮蔬湯 海帶芽 0.5g 高麗菜 15g 洋蔥 5g 金針菇 5g 味噌 0.5g		熱量829卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類122克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
5月6日星期五	QQ白飯	黑胡椒豬 豬肉 60g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g	芝麻黑干 黑豆干 50g 肉絲 5g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g	龍鳳腿(加工) 龍鳳腿 20g	小白菜 小白菜 120g	榨菜肉絲湯(蔬菜) 榨菜絲 10g 肉絲 5g 筍絲 15g		熱量862卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類110克
餐數		白米 130g						
5月7日星期六	QQ白飯	蘿蔔燒肉 豬肉 60g 白蘿蔔 15g 紅蘿蔔 5g	海苔洋芋 洋芋 45g 海苔 0.5g	清蒸肉圓(冷凍) 肉圓 30g	高麗菜 高麗菜 120g	蔬菜蛋花湯 小白菜 25g 雞蛋 5g		熱量814卡 蛋白質30克 脂肪23克 醣類121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
5月9日 星期一	QQ白飯	醬燒里肌 豬排 60g	芹香干片 豆干片 40g 芹菜 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 肉絲 5g	螞蟻上樹 冬粉 20g 高麗菜 25g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 絞肉 5g	空心菜 空心菜 120g	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 20g 玉米 5g		熱量887卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類120克
餐數		白米 120g						
5月10日 星期二	胚芽飯	宮保雞丁 雞丁 70g 洋芋 10g 洋蔥 5g 小黃瓜 5g 紅蘿蔔 5g 花生 0.5g	蒜蓉海雲吞(加工) 海雲吞 30g	客家燜筍(醃菜) 筍 50g 梅干菜 5g 絞肉 10g	高麗菜 高麗菜 120g	味噌海芽湯 海帶芽 0.5g 洋蔥 5g 味噌 0.5g		熱量792卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類112克
餐數		胚芽米 10g 白米 115g						
5月11日 星期三	培根炒飯	醬淋排骨酥 排骨 60g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g	關東煮 白蘿蔔 40g 紅蘿蔔 10g 玉米 5g 小貢丸 5g 油豆腐 5g	地瓜球(巧克力蛋糕) 地瓜球 20g 巧克力蛋糕 30g	油菜 油菜 120g 白米 130g 培根 5g 玉米粒 10g 紅蘿蔔 5g	薑絲冬瓜湯 冬瓜 20g 薑絲 0.5g		熱量833卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類124克
餐數								
5月12日 星期四	地瓜飯	味噌燒肉 肉片 70g 洋蔥 10g 味噌 5g	四季豆拌甜不辣(加工) 甜不辣 30g 洋芋 20g 四季豆 10g 紅蘿蔔 5g	金菇絲瓜 絲瓜 40g 紅蘿蔔 5g 金針菇 5g 麵線 5g	鵝白菜 鵝白菜 120g	酸辣湯(醃菜) 豆腐 15g 雞蛋 5g 紅蘿蔔 5g 筍絲 10g 木耳 5g 酸菜 5g		熱量829卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類120克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
5月13日 星期五	QQ白飯	無骨香雞排(炸品) 雞排 60g	北港赤肉羹 大白菜 35g 筍絲 15g 肉絲 10g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 香菇 5g	茄汁肉腸(加工) 肉腸 30g	青江菜 青江菜 120g	大瓜排骨湯 大黃瓜 25g 排骨 5g		熱量823卡 蛋白質32克 脂肪27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
5月16日星期一	QQ白飯	黃金魚排(炸品) 魚排 60g	大溪燒豆干 豆干 50g 杏鮑菇 15g 紅蘿蔔 5g	南洋咖哩 洋芋 40g 紅蘿蔔 10g 洋蔥 15g	青江菜 青江菜 120g	金菇三絲湯 金針菇 10g 筍絲 15g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g		熱量900卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類119克
餐數		白米 130g						
5月17日星期二	燕麥飯	筍香扣肉 豬肉 60g 筍 15g 梅乾菜 2g	醬滷油腐 油腐 40g	韓式魚板年糕(冷凍) 魚板年糕 30g 大白菜 15g	鵝白菜 鵝白菜 120g	茶壺湯 白蘿蔔 15g 香菇 5g 木耳 5g 雞丁 5g		熱量815卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類111克
餐數		燕麥 10g 白米 120g						
5月18日星期三	義大利麵	酥炸豬柳(炸品) 豬柳 60g 洋蔥 10g 麵條 360g 絞肉 5g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 玉米粒 10g 番茄 5g	白菜滷 大白菜 40g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 肉片 5g 香菇 5g	珍珠丸子(地瓜餐包)(冷凍) 珍珠丸子 20g 地瓜餐包 30g	空心菜 空心菜 120g	豆薯湯 豆薯 20g 木耳 5g 肉絲 5g 紅蘿蔔 5g		熱量869卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類125克
餐數								
5月19日星期四	地瓜飯	三杯雞 雞丁 60g 九層塔 0.5g 米血 10g	甘梅地瓜 地瓜 50g 梅粉 0.5g	大阪燒高麗 高麗菜 40g 紅蘿蔔 5g 豆芽菜 15g 柴魚片 0.5g 肉片 15g	油菜 油菜 120g	青菜豆腐湯 小白菜 15g 豆腐 10g		熱量838卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類122克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
5月20日星期五	QQ白飯	蒜泥白肉 肉片 60g 豆芽菜 15g	芹香貢丸(加工) 貢丸 25g 芹菜 2g	麻婆豆腐 豆腐 60g 絞肉 5g	大陸A菜 大陸A菜 120g	羅宋湯 洋芋 10g 番茄 5g 洋蔥 5g 排骨 5g 芹菜 0.5g		熱量868卡 蛋白質37克 脂肪30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
5月23日星期一	QQ白飯	京醬肉絲		小瓜細腐		蛋酥白菜滷		大陸A菜		冬菜粉絲湯(醃菜)			熱量873卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類117克
		肉絲	60g	豆腐	60g	大白菜	45g	大陸A菜	120g	冬菜	5g		
		洋蔥	5g	小黃瓜	5g	金針菇	15g			粉絲	5g		
5月24日星期二	薏仁飯	鹽酥雞(炸品)		蔬菜炒蛋		鐵板豆芽		青江菜		玉米濃湯			熱量846卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類116克
		雞丁	60g	雞蛋	50g	豆芽菜	45g	青江菜	110g	玉米粒	20g		
		洋芋	10g	高麗菜	15g	紅蘿蔔	5g			雞蛋	5g		
5月25日星期三	肉絲蛋炒飯	鐵路豬排		夜市滷味		芝麻球		油菜		綠豆湯			熱量873卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類118克
		豬排	60g	黑豆干	30g	芝麻球	20g	油菜	120g	綠豆	15g		
		白米	130g	紅蘿蔔	5g	華華杯子蛋糕	30g						
5月26日星期四	地瓜飯	沙茶肉片		芹香黑輪(加工)		日式蒸蛋		鵝白菜		香菇筍片湯			熱量852卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類110克
		肉片	50g	黑輪	40g	雞蛋	55g	鵝白菜	120g	香菇	5g		
		洋蔥	10g	芹菜	5g	海苔絲	0.5g			筍片	15g		
5月27日星期五	QQ白飯	香烤雞排		絲瓜麵線		客家小炒		空心菜		元氣蔬菜湯			熱量869卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類119克
		雞排	60g	絲瓜	40g	豆干片	40g	空心菜	120g	番茄	5g		
		白米	130g	紅蘿蔔	5g	紅蘿蔔	5g			洋蔥	5g		
5月28日星期六	QQ白飯	咕咾肉		黑胡椒高麗		芝麻包(冷凍)		小白菜		蘿蔔湯			熱量826卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類120克
		豬肉	60g	高麗菜	50g	芝麻包	30g	小白菜	120g	白蘿蔔	25g		
		洋蔥	5g	紅蘿蔔	5g					芹菜	0.5g		
5月29日星期日	QQ白飯	白芝麻		肉片		九層塔							
		白米	130g	洋蔥	5g								

使用臺灣豬肉及其製品

精誠中學

材料用量 1%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
5月30日星期一	QQ白飯	蔥燒豬柳		泡菜細腐(醃菜)		海苔洋芋		青江菜		海芽蛋花湯			熱量820卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類117克
		豬肉	60g	豆腐	40g	洋芋	50g	青江菜	120g	海帶芽	0.5g		
		洋蔥	15g	大白菜	15g	海苔	0.5g			雞蛋	10g		
5月31日星期二	糙米飯	紅蘿蔔	5g	紅蘿蔔	5g								熱量846卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克
		青蔥	0.5g										
		白米	120g										
5月31日星期二	糙米飯	日式炸豬排(炸品)		四季豆蝦捲(加工)		腐皮高麗		鵝白菜		蘿蔔味噌湯			熱量846卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克
		豬排	60g	蝦捲	25g	高麗菜	45g	鵝白菜	120g	白蘿蔔	20g		
				四季豆	10g	紅蘿蔔	5g			洋蔥	5g		
5月31日星期二	糙米飯			洋蔥	5g	肉片	5g			味噌	5g		熱量846卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克
						香菇	5g						
						豆皮	5g						
5月31日星期二	糙米飯	糙米	10g										熱量846卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克
		白米	120g										

使用臺灣豬肉及其製品