

# 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： $\leq 2$ 次/週，送審菜單加註〔炸品〕。
5. 加工及半成品： $\leq 8$ 次/月，送審菜單加註〔加工〕。
6. 冷凍主食類： $\leq 2$ 次/週，送審菜單加註〔冷凍〕。
7. 傳統醃菜類： $\leq 2$ 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1月菜單審核表

廠商	團膳承辦員： 賴淑華		學生代表： 李佩璇	
	應改善事項	建議	應改善事項	建議
冠成		無		ok
潔達		無		ok
金大立	食材未標明清楚	要修正		要更改

改善情況：  
已修正完成

總務主任 陳銘鴻  
1220

校長 郭伯嘉  
1220



# 精誠中學



**潔達有限公司**  
品質好/服務好/衛生好/最公道

1/3(一)	1/4(二)	1/5(三)	1/6(四)	1/7(五)	1/8(六)
QQ白飯 三杯雞(加工) 九層塔炒蛋 蒜蓉細腐 鵝白菜 玉米濃湯 熱量887卡 蛋白質38克 脂肪29克 醣類117克	燕麥飯 蒜泥白肉 奶焗鮮蔬 海苔花枝丸(加工) 菠菜 和風味噌湯 熱量828卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類118克	義大利麵 香雞排(炸品) 家常滷味(加工) 韓式魚板年糕+烤杯子蛋糕(冷凍) 高麗菜 綠豆仁西米露 熱量899卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類122克	地瓜飯 鐵路豬排 番茄炒蛋 白干三絲 青江菜 結頭排骨湯 熱量857卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克	QQ白飯 香酥蝦排(炸品) 味噌豆腐鍋 培根炒高麗(加工) 油菜 薑絲海芽湯 熱量810卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類112克	QQ白飯 蜜汁雞丁 太祖肉羹(加工) 叉燒包(冷凍) 菠菜 芹香蘿蔔湯 熱量830卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類120克
1/10(一)	1/11(二)	1/12(三)	1/13(四)	1/14(五)	1/15(六)
QQ白飯 南洋咖哩豬 洋蔥炒蛋 酥炸薯餅(炸品) 高麗菜 青菜豆腐湯 熱量896卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類122克	薏仁飯 筍香扣肉(醃菜) 螞蟻上樹 四季豆洋芋條 菠菜 玉米穗湯 熱量840卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類118克	肉絲蛋炒飯 菲力雞排 蜜汁印干 雙色花椰+奶黃包(冷凍) 小白菜 蘿蔔排骨湯 熱量880卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類113克	地瓜飯 咕咾肉 白菜肉丸 鐵板豆芽 油菜 酸辣湯 熱量827卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類114克	QQ白飯 酥炸雞腿(炸品) 麻婆豆腐 玉米炒蛋 青江菜 香菇雞湯 熱量892卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類117克	今日 不 供 餐
1/17(一)	1/18(二)	1/19(三)	1/20(四)	1/21(五)	1/22(六)
QQ白飯 無骨香雞排(炸品) 日式蒸蛋 梅粉地瓜 菠菜 元氣蔬菜湯 熱量851卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類114克	糙米飯 麻油雞 芹香貢丸(加工) 辣炒海根 油菜 味噌豆腐湯 熱量794卡 蛋白質30克 脂肪23克 醣類117克	肉燥乾麵 旺來雞 塔香杏菇 雞塊+烤菠蘿麵包(冷凍) 鵝白菜 紅豆湯 熱量900卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類122克	結 業 式	今 日 不 供 餐	今 日 不 供 餐

## 寒假輔導

1/24(一)-寒假輔導	1/25(二)-寒假輔導	1/26(三)-寒假輔導	1/27(四)-寒假輔導	1/28(五)-寒假輔導	1/29(六)
QQ白飯 筍干燒肉 洋蔥炒蛋 照燒章魚燒(加工) 菠菜 蘿蔔玉穗湯 熱量839卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克	小米飯 咋啦雞排(炸品) 麻辣豆腐(醃菜) 香菇炒高麗 鵝白菜 薑絲海芽湯 熱量873卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類113克	家常炒麵 醬滷豬排 海苔搖搖薯(炸品) 關東煮+奶黃包(冷凍) 油菜 玉米蛋花湯 熱量838卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類122克	地瓜飯 麻油燒雞 豉香干片 茄汁甜不辣(加工) 青江菜 味噌湯 熱量801卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類106克	QQ白飯 三杯雞 彩繪花椰 玉米炒蛋 高麗菜 酸辣湯 熱量829卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類112克	今 日 不 供 餐

\*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
1月3日星期一	QQ白飯	三杯雞(加工) 雞丁 50g 米血 20g 九層塔 0.5g	九層塔炒蛋 雞蛋 50g 九層塔 0.5g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 10g	蒜蓉細腐 豆腐 60g 小黃瓜 15g	鵝白菜 鵝白菜 120g	玉米濃湯 玉米粒 20g 雞蛋 5g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g		熱量887卡 蛋白質38克 脂肪29克 醣類117克
餐數		白米 130g						
1月4日星期二	燕麥飯	蒜泥白肉 肉片 60g 豆芽菜 20g	奶燻鮮蔬 大白菜 50g 馬鈴薯 15g 通心麵 5g 青花椰 5g 玉米粒 5g 紅蘿蔔 5g	海苔花枝丸(加工) 花枝丸 20g 海苔絲 0.5g	菠菜 菠菜 120g	和風味噌湯 豆腐 25g 洋蔥 5g 柴魚片 0.5g 青蔥 0.5g		熱量828卡 蛋白質33克 脂肪25克 醣類118克
餐數		燕麥 10g 白米 120g						
1月5日星期三	義大利麵	香雞排(炸品) 雞排 60g	家常滷味(加工) 黑豆干 40g 白蘿蔔 25g 紅蘿蔔 10g 玉米 5g 小貢丸 5g	神農氏雞排(加工) 魚板年糕 25g 泡菜 10g 大白菜 15g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g 杯子蛋糕 30g	高麗菜 高麗菜 120g 麵條 360g 絞肉 5g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 玉米粒 10g 番茄 5g	綠豆仁西米露 綠豆仁 15g 西谷米 5g		熱量899卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類122克
餐數								
1月6日星期四	地瓜飯	鐵路豬排 豬排 60g 青蔥 0.5g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g 辣椒 0.5g	番茄炒蛋 雞蛋 40g 番茄 15g 青蔥 0.5g	白干三絲 海帶絲 25g 白干絲 25g 芹菜 5g 紅蘿蔔 5g 九層塔 0.5g	青江菜 青江菜 120g	結頭排骨湯 結頭菜 20g 排骨 5g 芹菜 0.5g		熱量857卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
1月7日星期五	QQ白飯	香酥蝦排(炸品) 蝦排 60g	味噌豆腐鍋 豆腐 65g 洋蔥 5g 肉片 5g 青蔥 0.5g	培根炒高麗(加工) 高麗菜 50g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 培根 5g 豆芽菜 15g	油菜 油菜 120g	薑絲海芽湯 海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		熱量810卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類112克
餐數		白米 130g						
1月8日星期六	QQ白飯	蜜汁雞丁 雞丁 60g	太祖肉羹(加工) 大白菜 40g 筍絲 20g 肉羹 15g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 金針菇 5g	叉燒包(冷凍) 叉燒包 30g	菠菜 菠菜 120g	芹香蘿蔔湯 蘿蔔 30g 芹菜 0.5g		熱量830卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類120克
餐數		白米 130g						

使用臺灣豬肉及其製品



# 精誠中學

材料用量 0%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
1月10日星期一	QQ白飯	南洋咖哩豬	洋蔥炒蛋	酥炸薯餅(炸品)	高麗菜	青菜豆腐湯		熱量896卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類122克
餐數		肉片 50g 南瓜 25g 洋芋 15g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g 白米 130g	雞蛋 60g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g	薯餅 30g	高麗菜 120g	小白菜 10g 豆腐 20g		
1月11日星期二	薏仁飯	筒香扣肉(醃菜)	螞蟻上樹	四季豆洋芋條	菠菜	玉米穗湯		熱量840卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類118克
餐數		肉角 75g 筍干 15g 梅干菜 2g 薏仁 10g 白米 120g	冬粉 20g 絞肉 5g 高麗菜 20g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g	洋芋 40g 甜不辣 10g 四季豆 15g 紅蘿蔔 5g	菠菜 120g	玉米 10g 豆腐 10g		
1月12日星期三	肉絲蛋炒飯	菲力雞排	蜜汁印干	雙色花椰+奶黃包(冷凍)	小白菜	蘿蔔排骨湯		熱量880卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類113克
餐數		雞排 60g 白米 130g 肉絲 10g 雞蛋 10g 高麗菜 15g 紅蘿蔔 5g	豆干 40g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g	花椰菜 60g 紅蘿蔔 5g 肉片 5g 奶黃包 30g	小白菜 120g	白蘿蔔 20g 排骨 5g 芹菜 0.5g		
1月13日星期四	地瓜飯	咕咾肉	白菜肉丸	鐵板豆芽	油菜	酸辣湯		熱量827卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類114克
餐數		肉角 60g 洋蔥 10g 白芝麻 0.5g 地瓜 20g 白米 120g	肉丸 30g 大白菜 30g 木耳 5g 紅蘿蔔 5g	豆芽菜 50g 紅蘿蔔 10g 韭菜 2g 木耳 5g 肉絲 10g	油菜 120g	豆腐 20g 雞蛋 5g 紅蘿蔔 2g 筍絲 5g 木耳 2g 豬血 5g		
1月14日星期五	QQ白飯	酥炸雞腿(炸品)	麻婆豆腐	玉米炒蛋	青江菜	香菇雞湯		熱量892卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類117克
餐數		雞腿 60g 白米 130g	豆腐 60g 絞肉 5g 青蔥 0.5g	雞蛋 45g 玉米粒 15g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	青江菜 120g	白蘿蔔 20g 雞丁 5g 香菇 5g		

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
1月17日星期一	QQ白飯	無骨香雞排(炸品)		日式蒸蛋		梅粉地瓜		菠菜		元氣蔬菜湯			熱量851卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類114克
		雞排	60g	雞蛋	60g	地瓜	60g	菠菜	120g	番茄	15g		
				海苔	0.5g	梅粉	0.5g			洋蔥	5g		
1月18日星期二	糙米飯	麻油雞		芹香貢丸(加工)		辣炒海根		油菜		味噌豆腐湯			熱量794卡 蛋白質30克 脂肪23克 醣類117克
		雞丁	60g	貢丸	20g	海帶根	60g	油菜	110g	豆腐	20g		
		高麗菜	25g	芹菜	5g	紅蘿蔔	5g			洋蔥	5g		
1月19日星期三	肉燥乾麵	旺來雞		塔香杏菇		雞塊+炸菠蘿麵包(冷凍)		鵝白菜		紅豆湯			熱量900卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類122克
		雞丁	60g	豆干	40g	雞塊	30g	鵝白菜	120g	紅豆	15g		
		鳳梨	5g	杏鮑菇	15g								
餐數		白米	120g										
餐數		糙米	10g										
		白米	120g										
餐數		雞丁	60g	豆干	40g	雞塊	30g	鵝白菜	120g	紅豆	15g		
		鳳梨	5g	杏鮑菇	15g								
		洋蔥	5g	紅蘿蔔	5g								
餐數		彩椒	5g	九層塔	0.5g	菠蘿麵包	30g	麵條	360g				
		腰果	2g					豆芽菜	15g				
								韭菜	5g				
餐數								紅蘿蔔	5g				
								絞肉	5g				

使用臺灣豬肉及其製品



# 精誠中學

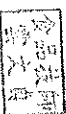
材料用量 %計, 鴨肉 雞排 雞腿丁可食率以65%計, 雞翅可食率以61%計, 魚丁包冰率以20%計, 菜單所示克數為可食量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月24日星期一	QQ白飯	筍干燒肉 豬肉 60g 筍乾 15g 梅干菜 2g	洋蔥炒蛋 雞蛋 50g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	照燒章魚燒(加工) 章魚燒 30g 柴魚片 0.5g	菠菜 菠菜 120g	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 15g 玉米塊 5g		熱量839卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克
餐數		白米 130g						
1月25日星期二	小米飯	炸雞排(炸品) 雞排 60g	麻辣豆腐(醃菜) 絞肉 30g 番茄 20g 紅蘿蔔 5g 九層塔 0.5g 洋地瓜 15g	香菇炒高麗 豆腐 40g 筍片 10g 豬血 5g 酸菜絲 0.5g 角螺 3g 肉片 5g	鵝白菜 鵝白菜 110g 高麗菜 50g 香菇 10g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g	薑絲海芽湯 海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		熱量873卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類113克
餐數		薏仁 10g 白米 120g						
1月26日星期三	家常炒麵	醬油豬排 豬排 60g 麵條 360g 豆芽菜 15g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g 絞肉 5g	海苔搖搖薯(炸品) 白蘿蔔 40g 紅蘿蔔 5g 玉米 10g 海帶結 10g 小貢丸 5g	關東煮+奶黃包(冷凍) 洋芋 50g 海苔 0.5g 奶黃包 30g	油菜 油菜 120g	玉米蛋花湯 玉米粒 20g 雞蛋 5g 青蔥 0.5g		熱量838卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類122克
餐數								
1月27日星期四	地瓜飯	麻油燒雞 雞丁 60g 高麗菜 15g 米血 5g 凍豆腐 5g	豉香干片 豆干片 50g 洋蔥 5g 木耳 5g 芹菜 5g 豆豉 0.5g	茄汁甜不辣(加工) 甜不辣 30g	青江菜 青江菜 120g	味噌湯 海帶芽 0.5g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g		熱量801卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類106克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
1月28日星期五	QQ白飯	三杯雞 雞丁 60g 米血 15g 九層塔 0.5g	彩繪花椰 花椰菜 50g 紅蘿蔔 5g 香菇 5g 木耳 5g	玉米炒蛋 雞蛋 50g 玉米粒 15g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	高麗菜 高麗菜 120g	酸辣湯 豆腐 15g 雞蛋 5g 紅蘿蔔 5g 筍絲 5g 木耳 5g 豬血 5g 青蔥 0.5g		熱量829卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類112克
餐數		白米 120g						

使用臺灣豬肉及其製品



大立金



供應學校：精誠中學

1月3日(一)	1月4日(二)	1月5日(三)	1月6日(四)	1月7日(五)	1月8日(六)
白飯 黃金翅膳 砂鍋白菜湯 瓜仔肉燥 深色蔬菜 玉米濃湯	紫米飯 蒜泥白肉 香菇蒸蛋 滷味三寶 深色蔬菜 鮮菇豆腐湯	古早味炒麵 香酥雞排(炸) 牛角餐包(冷) 鍋貼(加) 深色蔬菜 地瓜雞仙草	胚芽飯 薑母鴨 玉米豆干肉末 滷蛋 深色蔬菜 雞窗排骨湯	白飯 油燻雞 焗湯茄汁粉 麻婆豆腐+魷魚丸 深色蔬菜 洋蔥海帶湯	白飯 炸雞翅 蘿蔔凍豆腐輪 奶皇包(冷) 深色蔬菜 玉米蛋花湯
熱量 750.3 脂肪 25.5 醃類 100 醃類 30.2	熱量 76.4 脂肪 27 醃類 95.1 醃類 32.6	熱量 722.5 脂肪 25.5 醃類 95 醃類 29.5	熱量 769.1 脂肪 23.5 醃類 110 醃類 29.4	熱量 736.4 脂肪 24 醃類 103 醃類 27.1	熱量 729.3 脂肪 24.5 醃類 100 醃類 27.2
1月10日(一)	1月11日(二)	1月12日(三)	1月13日(四)	1月14日(五)	
白飯 花生豆輪燻肉 南瓜咖喱 港式公仔麵 淡色蔬菜 冬粉木耳湯	糙米飯 三杯雞 鮑魚洋蔥炒蛋 香腸(加) 刺瓜雙蓮湯	肉絲炒飯 美式烤雞翅 燒臘(冷) 芝麻球+地瓜球 海芽豆腐湯	什穀飯 香煎山雞 關東煮 薯餅(加) 淡色蔬菜 冬瓜排骨湯	白飯 石斑山豬肉 韓式部隊鍋 椒鹽雞柳糕 深色蔬菜 麵線糊	
熱量 712.2 脂肪 23 醃類 99 醃類 27.3	熱量 736.6 脂肪 25 醃類 100 醃類 27.9	熱量 712.3 脂肪 23.5 醃類 97.5 醃類 27.7	熱量 743.4 脂肪 25 醃類 99.5 醃類 30.1	熱量 740 脂肪 24 醃類 102 醃類 29	
1月17日(一)	1月18日(二)	1月19日(三)	1月20日(四)	1月21日(五)	
白飯 宮燻雞肉 蜜汁翅腿 高麗菜培根 深色蔬菜 酸辣湯	胚芽飯 鹽酥雞肉(炸) 番茄炒蛋 鮮肉抄手 淡色蔬菜 黑白粉圓湯	鐵板麵 里肌豬排 杯子蛋糕 冬瓜鮮燴 淡色蔬菜 味噌豆腐湯	地瓜飯 鐵板燒 油燻肉燥 雞塊+薯條(加) 淡色蔬菜 蘿蔔雞湯	寒假開始	
熱量 747.3 脂肪 26.5 醃類 95.5 醃類 31.7	熱量 755 脂肪 27 醃類 97.5 醃類 30.5	熱量 754.2 脂肪 27 醃類 96 醃類 31.8	熱量 733.7 脂肪 24.5 醃類 99 醃類 29.3		
1月24日(一)	1月25日(二)	1月26日(三)	1月27日(四)	1月28日(五)	
白飯 香雞排 米血麵線 芽菜撈麵 深色蔬菜 雞窗排骨湯	糙米飯 鹽焗翅腿 清蒸肉圓(冷) 淡色蔬菜 玉米蛋花湯	肉絲炒飯 黃金雞翅 奶皇包(冷) 滷蛋 深色蔬菜 核桃粉(加)	什穀飯 麻油雞 薯餅(加) 高麗菜培根 淡色蔬菜 冬粉木耳湯	白飯 蔥爆山豬肉 日式咖喱 鍋貼+地瓜球(加) 淡色蔬菜 味噌豆腐湯	
熱量 712.2 脂肪 23 醃類 99 醃類 27.3	熱量 736.6 脂肪 25 醃類 100 醃類 27.9	熱量 712.3 脂肪 23.5 醃類 97.5 醃類 27.7	熱量 743.4 脂肪 25 醃類 99.5 醃類 30.1	熱量 740 脂肪 24 醃類 102 醃類 29	

修正



第1週菜單明細(金大立廠商)

食材以可食量標示

日期	主食	備註	份人量(%)	主菜	備註	份人量(%)	副菜	備註	份人量(%)	副菜	備註	份人量(%)	青菜	備註	份人量(%)	湯	備註	份人量(%)	營養分析	食物類別
1月3日 星期一	白飯	蒸		黃金翅翅	炸		砂鍋白菜滷	煮		瓜仔肉爆	煮		深色蔬菜	炒		玉米濃湯	煮		醣類：100 脂肪：25.5 蛋白質：30.2 熱量：750.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	白米		110	生鮮雞翅		50	大白菜 高麗菜 胡蘿蔔 非基改豆皮 金針菇 冬蝦		30 10 5 5 10 10	生鮮絞肉		20 30	深色蔬菜		100	玉米 洋蔥 胡蘿蔔 蛋		15 5 10 10	×	
1月4日 星期二	紫米飯	蒸		蒜泥白肉	煮		香菇蒸蛋	蒸		滷味三寶	煮		深色蔬菜	炒		鮮菇豆薯湯	煮		醣類：98 脂肪：27 蛋白質：32.6 熱量：765.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	紫米 白米		40 70	生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔		60 20 10	香菇 蛋		5 40	非基改豆干 海帶結 米血		20 10 20	深色蔬菜		100	豆薯 金針菇 香菇 胡蘿蔔 木耳		20 10 10 5 2	×	
1月5日 星期三	古早味炒麵	炒		香酥雞排(炸)	炸		牛角餐包	烤		鍋貼	蒸		深色蔬菜	炒		地瓜燒仙草	煮		醣類：95 脂肪：25.5 蛋白質：29.5 熱量：727.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	油麵 高麗菜 豆芽菜 香胡蘿蔔 生鮮絞肉 洋蔥		135 20 20 5 2 10 5	生鮮雞肉		50	牛角		30	鍋貼		30	深色蔬菜		100	地瓜		20	×	
1月6日 星期四	胚芽飯	蒸		薑母鴨	煮		玉米豆干肉末	炒		滷蛋	滷		深色蔬菜	炒		蘿蔔排骨湯	煮		醣類：110 脂肪：23.5 蛋白質：29.4 熱量：769.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	胚芽米 白米		40 70	生鮮鴨肉 高麗菜 胡蘿蔔		50 30 20	玉米 非基改豆干 生鮮絞肉 胡蘿蔔		15 20 15 5	蛋		55	深色蔬菜		100	白蘿蔔 生鮮大骨		10 10	×	
1月7日 星期五	白飯	蒸		油蔥雞	煮		焗烤茄汁粉	烤		麻婆豆腐+魷魚丸	煮		深色蔬菜	炒		洋蔥海帶湯	煮		醣類：103 脂肪：24 蛋白質：27.1 熱量：736.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	白米		110	生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔		50 20 10	螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮絞肉 起司		10 10 5 20 15 10	非基改豆腐 胡蘿蔔 生鮮絞肉		30 10 15	深色蔬菜		100	洋蔥 海芽		10	×	



## 第2週菜單明細(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
1月10日 星期一	白飯	蒸		花生豆輪滷肉	煮		南瓜咖哩	煮		港式公仔麵	炒		深色蔬菜			冬粉木耳湯	煮		醣類：99 脂肪：23 蛋白質：27.3 熱量：712.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	白米		110	花生豆輪 生鮮豬肉			南瓜 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥			王子麵 豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮絞肉		30 20 20 20	深色蔬菜		100	冬粉 木耳	5	×		
餐數																				
1月11日 星期二	糙米飯	蒸		三杯雞	煮		鮪魚洋蔥炒蛋	炒		香腸(加)	炸		深色蔬菜	炒		刺瓜雙蘿湯	煮		醣類：100 脂肪：25 蛋白質：27.9 熱量：736.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	糙米 白米		40 70	生鮮雞肉 米血 九層塔 薑母		40 30 1 1	鮪魚 洋蔥 蛋		35 20 20	香腸		30	深色蔬菜		100	大黃瓜 白蘿蔔 紅蘿蔔	10 10 10	×		
餐數																				
1月12日 星期三	肉絲炒飯	炒		美式烤雞翅	烤		燒賣	蒸		芝麻球+地瓜球	烤		深色蔬菜	炒		海芽豆腐湯	煮		醣類：97.5 脂肪：23.5 蛋白質：27.7 熱量：712.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	白米 生鮮豬肉 玉米 胡蘿蔔		100 15 15 5	生鮮雞翅		50	燒賣		30	芝麻球 地瓜球		15 15	深色蔬菜		100	海芽 豆腐	10 10	×		
餐數																				
1月13日 星期四	什穀飯	蒸		春川炒雞	煮		關東煮	煮		薯餅	烤		深色蔬菜	炒		冬瓜排骨湯	煮		醣類：99.5 脂肪：25 蛋白質：30.1 熱量：743.4	主食類 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 洋蔥 胡蘿蔔		50 10 5	白蘿蔔 胡蘿蔔 玉米 海帶 米血 非基改豆腐		20 10 10 15 10 15	薯餅		30	深色蔬菜		100	冬瓜 生鮮大骨	10 10	×		
餐數																				
1月14日 星期五	白飯	煮		石板山豬肉	炒		韓式部隊鍋	煮		椒鹽蘿蔔糕	烤		深色蔬菜	炒		麵線糊	煮		醣類：102 脂肪：24 蛋白質：29 熱量：740	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
	白米		110	生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔		50 20 5	大白菜 高麗菜 泡菜 非基改豆腐 寬粉		30 20 10 10 2	蘿蔔糕		30	深色蔬菜		100	麵線 生鮮豬肉 蛋 冬蝦	10 5 2 2	×		
餐數																				



示糖食可以材料

餐數



1月3日(一)	1月4日(二)	1月5日(三)	1月6日(四)	1月7日(五)	1月8日(六)
白飯 黃金翅腿 砂鍋白菜瀨 瓜仔肉燥 深色蔬菜 玉米濃湯	紫米飯 蒜泥白肉 香菇蒸蛋 滷味三寶 深色蔬菜 鮮菇豆腐湯	古早味炒麵 香酥雞排(炸) 牛角餐包(冷) 鍋貼(加) 深色蔬菜 地瓜燒仙草	胚芽飯 薑母鴨 玉米豆干肉末 滷蛋 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	白飯 油蔥雞 焗烤茄汁粉 麻婆豆腐+魷魚丸 深色蔬菜 洋蔥海带湯	白飯 炸雞翅 蘿蔔滷豆輪 奶皇包(冷) 深色蔬菜 玉米蛋花湯
熱量 750.3 脂肪 25.5 醣類 100 蛋白質 30.2	熱量 765.4 脂肪 27 醣類 98 蛋白質 32.6	熱量 727.5 脂肪 25.5 醣類 95 蛋白質 29.5	熱量 769.1 脂肪 23.5 醣類 110 蛋白質 29.4	熱量 736.4 脂肪 24 醣類 103 蛋白質 27.1	熱量 729.3 脂肪 24.5 醣類 100 蛋白質 27.2
1月10日(一)	1月11日(二)	1月12日(三)	1月13日(四)	1月14日(五)	
白飯 花生豆輪滷肉 南瓜咖哩 港式公仔麵 深色蔬菜 冬粉木耳湯	糙米飯 三杯雞 鮑魚洋蔥炒蛋 香腸(加) 深色蔬菜 刺瓜雙蓮湯	肉絲炒飯 美式烤雞翅 燒賣(冷) 芝麻球+地瓜球 深色蔬菜 海芽豆腐湯	什穀飯 春川炒雞 關東煮 薯餅(加) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯	白飯 石板山豬肉 韓式部隊鍋 椒鹽蘿蔔糕 深色蔬菜 麵線糊	
熱量 712.2 脂肪 23 醣類 99 蛋白質 27.3	熱量 736.6 脂肪 25 醣類 100 蛋白質 27.9	熱量 712.3 脂肪 23.5 醣類 97.5 蛋白質 27.7	熱量 743.4 脂肪 25 醣類 99.5 蛋白質 30.1	熱量 740 脂肪 24 醣類 102 蛋白質 29	
1月17日(一)	1月18日(二)	1月19日(三)	1月20日(四)	1月21日(五)	
白飯 京醬燒肉 蜜汁翅腿 高麗菜培根 深色蔬菜 酸辣湯	胚芽飯 鹽酥雞(炸) 番茄炒蛋 鮮肉抄手 深色蔬菜 黑白粉圓湯	鐵板麵 里肌豬排 杯子蛋糕 冬瓜鮮燴 深色蔬菜 味噌豆腐湯	地瓜飯 鐵板燒 油豆腐燥 雞塊+薯條(加) 深色蔬菜 蘿蔔雞湯	寒假開始	
熱量 747.3 脂肪 26.5 醣類 95.5 蛋白質 31.7	熱量 755 脂肪 27 醣類 97.5 蛋白質 30.5	熱量 754.2 脂肪 27 醣類 96 蛋白質 31.8	熱量 733.7 脂肪 24.5 醣類 99 蛋白質 29.3		
1月24日(一)	1月25日(二)	1月26日(三)	1月27日(四)	1月28日(五)	
白飯 香雞排 米血滷味(加) 芽菜撈麵 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	糙米飯 壽喜燒 醬滷翅腿 清蒸肉圓(冷) 深色蔬菜 玉米蛋花湯	肉絲炒飯 黃金雞翅 奶皇包(冷) 滷蛋 深色蔬菜 紅豆西米露	什穀飯 麻油雞 薯餅(加) 高麗菜培根 深色蔬菜 冬粉木耳湯	白飯 蔥爆山豬肉 日式咖哩 鍋貼+地瓜球(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯	
熱量 748 脂肪 24 醣類 106 蛋白質 27.4	熱量 755 脂肪 25 醣類 102 蛋白質 30.4	熱量 773 脂肪 24.5 醣類 110 蛋白質 28.5	熱量 755 脂肪 22.5 醣類 110 蛋白質 28	熱量 755 脂肪 23 醣類 109 蛋白質 28.5	

食品技師  
雲文貞

修正後



## 第2週菜單明細(金大立廠商)

食材以可食量標示

日期	主餐	備註	份數(份)	主菜	備註	份數(份)	副菜	備註	份數(份)	副菜	備註	份數(份)	青菜	備註	份數(份)	湯	備註	份數(份)	營養分析	食物類別	份數
1月24日 星期一	主食	備註		香雞排	炸		米血燻味(加)	滷		芽菜撈麵	炒		深色蔬菜	炒		蘿蔔排骨湯	煮		醃類：105.5 脂肪：24 蛋白質：27.4 熱量：747.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2 2 2.8
	白飯	蒸	110	生鮮雞肉		60	米血 非基改豆腐 胡蘿蔔		30 20 10	王子麵 豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮絞肉		30 20 20 10	深色蔬菜		120	白蘿蔔 胡蘿蔔 生鮮大骨		20 10 10	×		
1月25日 星期二	糙米飯	蒸		薑蔥燒肉	煮		醬滷翅腿	滷		清蒸肉圓(冷)	蒸		深色蔬菜	炒		玉米蛋花湯	煮		醃類：102 脂肪：25 蛋白質：30.4 熱量：754.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 1.9 2.5
	糙米 白米		40 70	生鮮豬肉 胡蘿蔔 秀珍菇		60 30 20 20	生鮮翅腿		40	肉圓		35	深色蔬菜		120	玉米 蛋		10 10	×		
1月26日 星期三	肉絲炒飯	炒		黃金雞翅	炸		奶皇包(冷)	蒸		蛋	滷蛋		深色蔬菜	炒		紅豆西米露	煮		醃類：109.5 脂肪：24.5 蛋白質：28.5 熱量：772.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.1 1.6 2.8
	白米 生鮮豬肉 玉米 胡蘿蔔		100 15 15 20	生鮮雞翅		60	奶皇包	冷				55	深色蔬菜		140	紅豆 西谷米		10 10	×		
1月27日 星期四	什穀飯	蒸		蔬油雞肉	煮		薯餅(加)	烤		高麗菜培根	炒		深色蔬菜	炒		冬粉木耳湯	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	6 2 2 2.5
	什穀米 白米		40 70	生鮮雞肉 杏鮑菇		70 10	薯餅	加	30	高麗菜 培根 胡蘿蔔		50 10 10	深色蔬菜		120	冬粉 木耳		10 10	×		
1月28日 星期五	白飯	煮		蔥爆山豬肉	炒		日式咖哩	煮		鍋貼+地瓜球(加)	烤		深色蔬菜	炒		味噌豆腐湯	煮		醃類：108.5 脂肪：23 蛋白質：28.5 熱量：755	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.1 2 2.5
	白米		110	生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔		60 20 20	馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥		30 20 20	鍋貼 地瓜球	加	30 20	深色蔬菜		120	味噌 柴魚片		20 5 1	×		



精誠中學-冠成1月菜單



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

營養師：高鈞銘  
營養人員：王欽廷

王欽廷

營養師

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
白米飯 蠔油滷翅 鐵板鍋貼(冷) 蒜香蔬菜 海芽湯	五穀飯 筍乾扣肉 彩繪豆腐上樹 蠔油燒菜 淺色蔬菜湯 巧達濃湯	咖哩起司炒飯 卡滋花枝蝦排(海炸加) 元醬汁肉色蔬菜 紅豆紫米湯	地瓜飯 白米飯 鮮蔬炒蛋 海味三絲(豆) 深紫色蔬菜湯 味增豆腐湯	白米飯 蜜汁香雞排 珍菇小瓜(炸加) 香樟雞柳條(炸加) 豬血湯(醃)	白米飯 鐵路大包(蒸) 芝麻豆腐 淺色蔬菜湯 綜合丸蔬菜湯
1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
白米飯 嫩香雞排 起司芙蓉蛋 深冬瓜湯	糙米飯 吉野家燒肉 香烤香翅小雞 香塔香色蔬菜 粉粉絲湯	豚燒雞腿(炸) 多香酥雞腿(炸) 香汁豬肉餡餅(加) 搖搖薯條 味增海芽湯	地瓜飯 黑胡椒豚肉 玉米雞茸(冷) 白菜年蔬菜 菜頭湯	白米飯 燒烤雞翅 芹香鮑魚丸(海炸加) 滷味拼盤(豆) 深紫色蔬菜湯 榨菜肉絲湯(醃)	白米飯 咖哩咕咕雞 鮮蔬炒蛋 玉米色蔬菜湯 日式豆腐湯
1月17日	1月18日	1月19日	1月20日		
白米飯 碎瓜燒肉(豆醃) 梅菜燒肉帶 三杯海菜湯 味增海芽湯	紫米飯 嫩香雞排 紅絲炒蛋(加) 香烤蔥花蔬菜湯 雙色蘿蔔湯	招牌炒飯 香酥咕咕雞(炸) 雙拼地瓜球 起司熱狗 淺色蔬菜 焦糖蒜草	地瓜飯 照燒豆腐(豆) 雙色手工香蒸肉 深紫色蔬菜湯 榨菜絲湯(醃)		
2021/1/24(寒期開始)	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	
白米飯 香汁雞翅 豆干鮮筍羹(芡) 深紫色蔬菜湯 榨菜肉絲湯(醃)	紫米飯 洋蔥燒肉 檸檬翅小雞 下飯蒸菜湯 深紫色蔬菜湯 日式豆腐湯	維力炸醬雞腿(炸) 日式炸雞腿(炸) 雙拼菜頭湯 菜頭湯	地瓜飯 紅燒豬肉 三杯米血香腸(冷) 彩蔬蒸蛋 淺色蔬菜湯 小丸子湯(加)	白米飯 嫩鮮雞排 麻辣雲吞 干貝花椰菜 深紫色蔬菜湯 味增海芽湯	



[illegible]



1月第二週菜單明細(精誠-冠成廠商)

食材以可食量顯示

日期	主食	主菜	副菜	湯菜	副菜	湯	水果 / 點心 / 飲料	營養分析	食物類別	份數
1月10日星期一	白米飯	嫩香雞排	滷肉	紅燒豆腐	美香雞蛋	冬瓜	蛋	類別：主料類 96.5 蔬菜類 脂肪：2.2 25.5 油脂類 蛋白質：0 32.5 奶類 熱量：745.5	2.7	2.2
1月10日星期一	白米飯	新鮮雞排	滷肉	紅燒豆腐	美香雞蛋	冬瓜	蛋	類別：主料類 96.5 蔬菜類 脂肪：2.2 25.5 油脂類 蛋白質：0 32.5 奶類 熱量：745.5	2.7	2.2
1月11日星期二	糙米飯	吉寶家燒肉	炒	香滑雞小腸	滷肉	九層塔	紅燒豆腐	類別：主料類 97.5 蔬菜類 脂肪：2.1 23 油脂類 蛋白質：0 32.6 奶類 熱量：740.9	2.7	2.1
1月12日星期三	烏龍麵	雞腿	滷肉	豬肉餡餅	加	薯條	薯條	類別：主料類 95.5 蔬菜類 脂肪：2 26 油脂類 蛋白質：0 32.3 奶類 熱量：745.2	2.7	2.5
1月13日星期四	地瓜飯	新鮮豬肉	滷肉	雞腿	滷肉	雞腿	滷肉	類別：主料類 96.5 蔬菜類 脂肪：2.2 26.5 油脂類 蛋白質：0 33.2 奶類 熱量：757.3	2.8	2.5
1月14日星期五	白米飯	新鮮雞翅	滷肉	魷魚丸	炸	海帶結	米血	類別：主料類 98.2 蔬菜類 脂肪：2 25 油脂類 蛋白質：0 31.8 奶類 熱量：745	2.6	2.4
1月15日星期六	白米飯	雞肉	滷肉	鮮蔬炒蛋	炒	玉米切酥	日式豆腐湯	類別：主料類 98.2 蔬菜類 脂肪：2 25 油脂類 蛋白質：0 31.8 奶類 熱量：745	2.6	2.4



食料以可食量顯示																
日期	主食	例註	主菜	例註	副菜	例註	副菜	例註	副菜	例註	湯	例註	水果 / 乳品 / 穀類	營養分析	食物類別	份數
1月17日星期一	白米飯	個人量 (克)	新鮮豬肉 碎瓜 紅蘿蔔 豆干	個人量 (克)	燴小腸	個人量 (克)	三杯海帶	個人量 (克)	深色蔬菜	個人量 (克)	海帶芽 紅蘿蔔 味噌	個人量 (克)	20 10 適量	類別： 主食類 脂肪： 97 蛋白質： 26 熱量： 32.6	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.3 2.5 0 0.2
	紫米飯	個人量 (克)	暖冬燒鴨	個人量 (克)	紅絲炒蛋	個人量 (克)	香炸蝦仁(油)	個人量 (克)	淺色蔬菜	個人量 (克)	雙色蘿蔔湯	個人量 (克)	10	類別： 主食類 脂肪： 98 蛋白質： 23 熱量： 33.4	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.8 2.2 2.5 0
	白米 紫米	70 25	新鮮鴨肉 紅蘿蔔 冬瓜 米血	50 10 20 10	雞蛋 紅蘿蔔	40 10	蔥花捲	40	淺色蔬菜	120	白蘿蔔 紅蘿蔔	10 10	類別： 主食類 脂肪： 95.5 蛋白質： 25 熱量： 30.9	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.5 2 2.5 0	
1月18日星期二	招牌炒飯	個人量 (克)	香酥咕咕肉	個人量 (克)	雙拼地瓜球	個人量 (克)	起司熱狗	個人量 (克)	淺色蔬菜	個人量 (克)	焦糖燒仙草	個人量 (克)	20	類別： 主食類 脂肪： 95.5 蛋白質： 25 熱量： 30.9	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.5 2 2.5 0
	白米 玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁	105 10 10 5	咕咕肉	45	地瓜球 芝麻球	20 20	起司熱狗	35	淺色蔬菜	130	仙草凍	20	類別： 主食類 脂肪： 95.5 蛋白質： 25 熱量： 30.9	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.5 2 2.5 0	
	地瓜飯	個人量 (克)	照燒咕咕雞	個人量 (克)	黃色醬豆腐(油)	個人量 (克)	手工香蒸肉	40	深色蔬菜	140	芹菜粉絲湯(油)	10	類別： 主食類 脂肪： 95.5 蛋白質： 25 熱量： 32.3	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.7 2 2.2 0	
1月19日星期三	白米 地瓜	100 40	新鮮雞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔	50 30 10	豆腐 紅蘿蔔 豬血 生鮮豬絞肉	40 10 15 5	肉丸子 (自製)	40	深色蔬菜	140	冬粉 榨菜	5	類別： 主食類 脂肪： 95.5 蛋白質： 25 熱量： 32.3	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2 2.2 0 0	
	0	茶 (克)	0	烤 (克)	0	炸 (克)	0	煮 (克)	0	川燙 (克)	0	煮 (克)	類別： 主食類 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 27	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0	
	月	茶 (克)	0	烤 (克)	0	炸 (克)	0	煮 (克)	0	川燙 (克)	0	煮 (克)	類別： 主食類 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 27	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0	
1月20日星期四	白米 地瓜	100 40	新鮮雞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔	50 30 10	豆腐 紅蘿蔔 豬血 生鮮豬絞肉	40 10 15 5	肉丸子 (自製)	40	深色蔬菜	140	冬粉 榨菜	5	類別： 主食類 脂肪： 95.5 蛋白質： 25 熱量： 32.3	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2 2.2 0 0	
	0	茶 (克)	0	烤 (克)	0	炸 (克)	0	煮 (克)	0	川燙 (克)	0	煮 (克)	類別： 主食類 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 27	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0	
	月	茶 (克)	0	烤 (克)	0	炸 (克)	0	煮 (克)	0	川燙 (克)	0	煮 (克)	類別： 主食類 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 27	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0	
1月21日星期五	白米 地瓜	100 40	新鮮雞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔	50 30 10	豆腐 紅蘿蔔 豬血 生鮮豬絞肉	40 10 15 5	肉丸子 (自製)	40	深色蔬菜	140	冬粉 榨菜	5	類別： 主食類 脂肪： 95.5 蛋白質： 25 熱量： 32.3	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2 2.2 0 0	
	0	茶 (克)	0	烤 (克)	0	炸 (克)	0	煮 (克)	0	川燙 (克)	0	煮 (克)	類別： 主食類 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 27	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0	
	月	茶 (克)	0	烤 (克)	0	炸 (克)	0	煮 (克)	0	川燙 (克)	0	煮 (克)	類別： 主食類 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 27	豆肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0	



食料の可食量標示																
日 期	主 食	例 注	主 菜	例 注	副 菜	例 注	副 菜	例 注	副 菜	例 注	湯	例 注	水 / 乳 品 / 糖 類	營養分析	食物類別	份數
1 月 24 日 星期一	白米飯	蒸 (g)	香汁雞翅	烤 (g)	個人量 (g)	豆干 鮮菇 黑蛋	30 20 10	鮮菇 紅蘿蔔 鮮菇 白蘿蔔 乾木耳	30 10 10 10 3	深色蔬菜	個人量 (g)	榨菜 生鮮豬肉 紅蘿蔔	120 10 5	營養類： 主食類 2.9 蔬菜類 2 油脂類 2.7 蛋白質 0 糖類 0	6.3	29
	白米飯	100	生鮮雞翅	65	生鮮豬絞肉 豆干 黑蛋	30 20 10	鮮菇 紅蘿蔔 鮮菇 白蘿蔔 乾木耳	30 10 10 10 3	深色蔬菜	120	榨菜 生鮮豬肉 紅蘿蔔	120 10 5	營養類： 主食類 2.9 蔬菜類 2 油脂類 2.7 蛋白質 0 糖類 0	6.3	29	
1 月 25 日 星期二	紫米飯	蒸 (g)	洋蔥燒肉	煮 (g)	個人量 (g)	生鮮翅小腸 生鮮翅小翅	40	白芝麻 雞蛋	1 40	深色蔬菜	個人量 (g)	日式豆腐湯 豆腐 味噌	20 3	營養類： 主食類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.6 蛋白質 0 糖類 0.1	6.3	28
	白米飯	60 40	生鮮豬肉 洋蔥 紅蘿蔔	50 40 10	生鮮翅小腸 生鮮翅小翅	40	白芝麻 雞蛋	1 40	深色蔬菜	120	豆腐 味噌	20 3	營養類： 主食類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.6 蛋白質 0 糖類 0.1	6.3	28	
1 月 26 日 星期三	蒸米飯	蒸 (g)	生鮮雞肉	炸 (g)	個人量 (g)	雞頭	冷 30	雞湯 花枝丸	20 20	淺色蔬菜	個人量 (g)	菜頭湯 白蘿蔔	25	營養類： 主食類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.7 蛋白質 0 糖類 0	6.3	3
	白米飯	100 20 10	生鮮雞肉	65	雞頭	冷 30	雞湯 花枝丸	20 20	淺色蔬菜	120	菜頭湯 白蘿蔔	25	營養類： 主食類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.7 蛋白質 0 糖類 0	6.3	3	
1 月 27 日 星期四	地瓜飯	蒸 (g)	紅燒豬肉	煮 (g)	個人量 (g)	米血 杏鮑菇 九層塔	40 20 30	彩蔬滑蛋 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥	30 30 2 10	淺色蔬菜	個人量 (g)	小丸子湯(加) 豆腐 豆	5 15	營養類： 主食類 2.9 蔬菜類 2.2 油脂類 2.7 蛋白質 0 糖類 0	6.3	6
	白米飯	90 45	生鮮豬肉 紅蘿蔔 白蘿蔔	40 20 30	米血 杏鮑菇 九層塔	40 20 30	彩蔬滑蛋 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥	30 30 2 10	淺色蔬菜	120	小丸子湯(加) 豆腐 豆	5 15	營養類： 主食類 2.9 蔬菜類 2.2 油脂類 2.7 蛋白質 0 糖類 0	6.3	6	
1 月 28 日 星期五	白米飯	個人量 (g)	燒烤雞排	烤 (g)	個人量 (g)	麻辣燙 芋 雲吞	炒 30	干貝花椰菜 花椰菜 紅蘿蔔 干貝	60 10 2	深色蔬菜	個人量 (g)	味噌通牙湯 海苔 味噌	5 2	營養類： 主食類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂類 2.2 蛋白質 0 糖類 0	6.3	6
	白米飯	100	生鮮雞肉	60	麻辣燙 芋 雲吞	炒 30	干貝花椰菜 花椰菜 紅蘿蔔 干貝	60 10 2	深色蔬菜	120	味噌通牙湯 海苔 味噌	5 2	營養類： 主食類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂類 2.2 蛋白質 0 糖類 0	6.3	6	
1 月 29 日 星期六	白米飯	蒸 (g)	生鮮雞肉	炒 (g)	個人量 (g)	干貝花椰菜 花椰菜 紅蘿蔔 干貝	60 10 2	深色蔬菜	120	味噌通牙湯 海苔 味噌	5 2	營養類： 主食類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂類 2.2 蛋白質 0 糖類 0	6.3	6		
	白米飯	100	生鮮雞肉	60	麻辣燙 芋 雲吞	炒 30	干貝花椰菜 花椰菜 紅蘿蔔 干貝	60 10 2	深色蔬菜	120	味噌通牙湯 海苔 味噌	5 2	營養類： 主食類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂類 2.2 蛋白質 0 糖類 0	6.3	6	
1 月 30 日 星期日	白米飯	蒸 (g)	生鮮雞肉	炒 (g)	個人量 (g)	干貝花椰菜 花椰菜 紅蘿蔔 干貝	60 10 2	深色蔬菜	120	味噌通牙湯 海苔 味噌	5 2	營養類： 主食類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂類 2.2 蛋白質 0 糖類 0	6.3	6		
	白米飯	100	生鮮雞肉	60	麻辣燙 芋 雲吞	炒 30	干貝花椰菜 花椰菜 紅蘿蔔 干貝	60 10 2	深色蔬菜	120	味噌通牙湯 海苔 味噌	5 2	營養類： 主食類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂類 2.2 蛋白質 0 糖類 0	6.3	6	
1 月 31 日 星期一	白米飯	蒸 (g)	生鮮雞肉	炒 (g)	個人量 (g)	干貝花椰菜 花椰菜 紅蘿蔔 干貝	60 10 2	深色蔬菜	120	味噌通牙湯 海苔 味噌	5 2	營養類： 主食類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂類 2.2 蛋白質 0 糖類 0	6.3	6		
	白米飯	100	生鮮雞肉	60	麻辣燙 芋 雲吞	炒 30	干貝花椰菜 花椰菜 紅蘿蔔 干貝	60 10 2	深色蔬菜	120	味噌通牙湯 海苔 味噌	5 2	營養類： 主食類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂類 2.2 蛋白質 0 糖類 0	6.3	6	