

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2月菜單審核表

廠商	團膳承辦員：賴淑華		學生代表：白發瑄	
	應改善事項	建議	應改善事項	建議
冠成		OK	OK	
潔達		OK	OK	
金大立		OK	OK	

改善情況：

無
 業務主任 陳銘鴻
 0113

精誠中學



潔達有限公司
品質好/服務好/衛生好/最公道

				2/11(五)	2/12(六)
				QQ白飯 蒜泥白肉 海苔洋芋 洋蔥炒蛋 高麗菜 味噌海芽湯	QQ白飯 香酥雞排(炸品) 太祖肉羹(加工) 芝麻包(冷凍) 油菜 紅豆湯
				熱量838卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類116克	熱量837卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類122克
2/14(一)	2/15(二)	2/16(三)	2/17(四)	2/18(五)	2/19(六)
QQ白飯 日式炸豬排(炸品) 麻婆豆腐 四喜針菇 菠菜 玉米濃湯	糙米飯 咕咾肉 螞蟻上樹 鐵板豆芽 青江菜 薑絲海芽湯	奶香焗烤飯 咋啦雞排(炸品) 辣炒海根 香滷貢丸+烤蜂蜜蛋糕(冷凍) 高麗菜 冬瓜湯	地瓜飯 筍香扣肉(醃菜) 香烤薯餅(加工) 肉片花椰 鵝白菜 味噌豆腐湯	QQ白飯 旺來雞 塔香杏菇 護眼起司蛋 油菜 纖筍排骨湯	QQ白飯 醬滷豬排 椒鹽甜不辣(加工) 刈包(冷凍) 高麗菜 酸辣湯
熱量896卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類117克	熱量878卡 蛋白質35克 脂肪26克 醣類125克	熱量820卡 蛋白質29克 脂肪25克 醣類120克	熱量825卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類112克	熱量869卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類111克	熱量812卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類118克
2/21(一)	2/22(二)	2/23(三)	2/24(四)	2/25(五)	2/26(六)
QQ白飯 蜜汁叉燒肉(加工) 海苔蒸蛋 梅粉地瓜 高麗菜 金菇三絲湯	燕麥飯 麻油肉片 海鮮蝦排(加工) 大溪燒豆干 青江菜 蘿蔔玉米湯	招牌炒麵 酥炸雞腿(炸品) 關東煮(加工) 芝麻球+烤菠蘿麵包(冷凍) 菠菜 綠豆湯	地瓜飯 菲力雞排 玉米炒蛋 大阪燒高麗 油菜 香菇大瓜湯	QQ白飯 日式咖哩雞 海帶三絲 照燒花枝丸(加工) 小白菜 結頭排骨湯	QQ白飯 無骨香雞排(炸品) 番茄炒蛋 奶黃包(冷凍) 高麗菜 薑絲海芽湯
熱量840卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克	熱量842卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克	熱量844卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類123克	熱量843卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類114克	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類115克	熱量865卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類117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
2月11日星期五	QQ白飯 餐數	蒜泥白肉		海苔洋芋		洋蔥炒蛋		高麗菜		味噌海芽湯			熱量838卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類116克
		肉片 豆芽菜	60g 15g	洋芋 海苔	50g 0.5g	雞蛋 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥	50g 25g 5g 0.5g	高麗菜	120g	海帶芽 洋蔥 青蔥	0.5g 5g 0.5g		
		白米	130g										
2月12日星期六	QQ白飯 餐數	香酥雞排(炸品)		太祖肉羹(加工)		芝麻包(冷凍)		油菜		紅豆湯			熱量837卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類122克
		雞排	60g	大白菜 筍絲 肉羹 紅蘿蔔 木耳 金針菇	40g 15g 15g 5g 5g 5g	芝麻包	30g	油菜	120g	紅豆	15g		
		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

	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月14日星期一	QQ白飯	日式炸豬排(炸品) 豬排 60g	麻婆豆腐 豆腐 80g 絞肉 10g 青蔥 0.5g	四喜鮮菇 大白菜 50g 香菇 5g 金針菇 5g 杏鮑菇 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g	菠菜 120g	玉米濃湯 玉米粒 20g 雞蛋 5g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g		熱量896卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類117克
餐數		白米 130g						
2月15日星期二	糙米飯	咕咾肉 豬肉 70g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g	螞蟻上樹 冬粉 15g 高麗菜 25g 絞肉 10g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g	鐵板豆芽 豆芽菜 50g 紅蘿蔔 5g 韭菜 1g 木耳 5g 肉絲 10g	青江菜 120g	薑絲海芽湯 海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		熱量878卡 蛋白質35克 脂肪26克 醣類125克
餐數		糙米 10g 白米 120g						
2月16日星期三	奶香焗烤飯	炸雞排(炸品) 雞排 60g 白米 130g 洋芋 20g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 玉米粒 15g 豬肉 5g 乳酪絲 5g	辣炒海根 海帶根 50g 紅蘿蔔 5g 九層塔 0.5g 豆干 20g	貢丸 20g 蜂蜜蛋糕 30g	高麗菜 120g	冬瓜湯 冬瓜 25g 薑絲 0.5g		熱量820卡 蛋白質29克 脂肪25克 醣類120克
餐數								
2月17日星期四	地瓜飯	筒香扣肉(醃菜) 豬肉 70g 筍干 15g 梅干菜 2g	香烤薯餅(加工) 薯餅 40g	肉片花椰 青花椰 50g 木耳 5g 紅蘿蔔 5g 肉片 15g	鵝白菜 120g	味噌豆腐湯 豆腐 20g 洋蔥 5g 青蔥 0.5g 味噌 0.5g		熱量825卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類112克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
2月18日星期五	QQ白飯	旺來雞 雞丁 60g 洋蔥 5g 腰果 5g 彩椒 3g 鳳梨 3g	塔香杏菇 黑干 40g 杏鮑菇 15g 紅蘿蔔 5g 九層塔 0.5g	護眼起司蛋 雞蛋 40g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g 起司絲 3g 青蔥 0.5g	油菜 120g	纖筍排骨湯 香菇 5g 筍片 15g 排骨 5g		熱量869卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類111克
餐數		白米 130g						
2月19日星期六	QQ白飯	醬油豬排 豬排 60g	椒鹽甜不辣(加工) 甜不辣 40g 洋芋 25g 四季豆 5g 紅蘿蔔 5g	刈包(冷凍) 刈包 40g	高麗菜 120g	酸辣湯 豆腐 20g 雞蛋 10g 紅蘿蔔 5g 筍絲 5g 木耳 5g 豬血 5g		熱量812卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類118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
2月21日 星期一	QQ白飯	蜜汁叉燒肉(加工) 豬肉 60g 洋蔥 5g 白芝麻 0.5g 甜不辣 15g	海苔蒸蛋 雞蛋 55g 海苔絲 0.5g	梅粉地瓜 地瓜 60g 梅粉 0.5g	高麗菜 高麗菜 120g	金菇三絲湯 金針菇 10g 筍絲 15g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g		熱量840卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克
餐數		白米 120g						
2月22日 星期二	燕麥飯	麻油肉片 肉片 50g 高麗菜 20g 玉米 5g	海鮮蝦排(加工) 蝦排 30g	大溪燒豆干 豆干 40g 杏鮑菇 15g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g 白芝麻 0.5g	青江菜 青江菜 110g	蘿蔔玉米湯 蘿蔔 20g 芹菜 0.5g 玉米 5g		熱量842卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克
餐數		燕麥 10g 白米 120g						
2月23日 星期三	招牌炒麵	酥炸雞腿(炸品) 雞腿 60g	關東煮(加工) 白蘿蔔 30g 紅蘿蔔 5g 玉米 5g 海帶結 10g 米血 5g 油豆腐丁 10g	芝麻球 芝麻球 20g 菠蘿麵包 30g	菠菜 菠菜 120g 麵條 360g 豆芽菜 15g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g 絞肉 5g	綠豆湯 綠豆 10g		熱量844卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類123克
餐數								
2月24日 星期四	地瓜飯	菲力雞排 雞排 60g 白芝麻 0.5g	玉米炒蛋 雞蛋 50g 玉米粒 20g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g	大阪燒高麗 高麗菜 50g 紅蘿蔔 5g 豆芽菜 10g 肉片 10g 柴魚 0.5g	油菜 油菜 120g	香菇大瓜湯 大黃瓜 20g 香菇 5g		熱量843卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類114克
餐數		地瓜 20g 白米 120g						
2月25日 星期五	QQ白飯	日式咖哩雞 雞丁 50g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g 洋芋 20g	海帶三絲 海帶絲 30g 白干絲 25g 芹菜 5g 紅蘿蔔 5g 九層塔 0.5g	照燒花枝丸(加工) 花枝丸 30g 柴魚片 0.5g	小白菜 小白菜 120g	結頭排骨湯 結頭菜 20g 排骨 5g 芹菜 0.5g		熱量836卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類115克
餐數		白米 120g						
2月26日 星期六	QQ白飯	無骨香雞排(炸品) 雞排 60g	番茄炒蛋 雞蛋 50g 番茄 25g 青蔥 0.5g	奶黃包(冷凍) 奶黃包 30g	高麗菜 高麗菜 120g	薑絲海芽湯 海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		熱量865卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類117克
餐數		白米 130g						

使用臺灣豬肉及其製品

精誠中學-冠成2月菜單



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

營養師：高郁齡
密德人員：王敏珍

營養師：高郁齡

營養師：高郁齡

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>2月14</p> <p>白米飯 糖醋果香雞 干貝醬貼 李招牌時蔬 冬瓜湯</p>	<p>2月15</p> <p>紫米飯 蒙特咖哩豬 家煨翅小(腿) 家常燻時蔬 紅豆牛乳</p>	<p>2月16</p> <p>招牌雞肉飯 花枝蝦排(海加) 醬汁肉圓(加) 金黃脆薯 李黃節時蔬 味噴海芽湯</p>	<p>2月17</p> <p>地瓜飯 古早滷肉 下飯蒸蛋帶 下塔香色海菜 深香白玉湯</p>	<p>2月11</p> <p>白米飯 蜜汁分雞翅 豬肉餡餅(炸加) 砂鍋粉條(煲) 李節時蔬 海芽湯</p>	<p>2月12</p> <p>白米飯 元氣豬排 藍莓香頌 歐巴泡菜年糕 李節時蔬 小丸子湯</p>
<p>2月21</p> <p>白米飯 糖汁嫩雞排 紅燒滷肉片 坡筍時蔬 海芽湯</p>	<p>2月22</p> <p>胚芽飯 中式嫩肉 中蝦上樹 媽坡芝麻蒸蛋 海苔李節時蔬 豬血湯(酸)</p>	<p>2月23</p> <p>客家爆仔條 家大炸雞排(炸) 日式湯包(加) 多李節時蔬 巧達濃湯(次)</p>	<p>2月24</p> <p>地瓜飯 洋蔥豬柳 白菜豆炒(豆) 熱炒海菜 深白玉湯</p>	<p>2月18</p> <p>白米飯 菲力雞排 非血甜不辣 米克雞塊(炸) 麥克雞塊(炸) 李節時蔬 玉米蛋花湯</p>	<p>2月19</p> <p>白米飯 泰式腿排 麻辣燙(加) 麻可麻精包 可季節時蔬 筍香湯</p>
<p>2月25</p> <p>白米飯 蜜汁雞翅 鮮肉雞排(加) 海苔搖搖薯 李節時蔬 日式味噴湯(豆)</p>	<p>2月26</p> <p>白米飯 卡啦腿排(炸) 下飯肉燥 瑞士捲 李節時蔬 綜合丸湯</p>				

2月第四週菜單明細(精誠中學-冠成廠商)

食材以可食量標示

日期	主食	飯量	主菜	飯量	副菜	飯量	副菜	飯量	湯	飯量	水果 / 乳品 / 點心	營養分析	食物類別	份數
2月21日 星期一	白米飯	個人量 (20)	糖醋小雞腿排	個人量 (20)	紅燒嫩豆腐(豆)	個人量 (20)	嫩豆腐肉片	個人量 (20)	海菜湯	個人量 (20)	醃菜	5.8	主食類	
	白米	130	新鮮雞排	60	非基改豆腐(豆)	40	竹筍	50	海带芽	10	脂肪：98 醃菜類 2.8 脂肪：2.2 油脂類 2.4 蛋白質：26 水果類 0 33.4 熱量：33.4	2.8	蔬菜類	2.2
2月22日 星期二	胚芽飯	70	中式燻肉	60	大白菜	40	雞蛋	40	豬血	20	醃菜	5.8	主食類	
	胚芽米	35	新鮮豬肉	35	冬粉	10	白芝麻	2	榨菜	3	脂肪：97 醃菜類 2.7 脂肪：2 油脂類 2.5 蛋白質：0 32.5 熱量：32.5	2.7	蔬菜類	2
2月23日 星期三	胚芽飯	105	雞排	60	日式豬腿肉	30	湯包	40	非基改玉米粒	15	醃菜	6	主食類	
	大白菜	20	新鮮雞排	60	燻頭	冷	湯包	加	雞蛋	10	脂肪：100 蔬菜類 2.5 脂肪：25 油脂類 2.5 蛋白質：25 31.5 熱量：31.5	2.5	蔬菜類	2.5
2月24日 星期四	地瓜飯	110	洋蔥豬肉	50	白菜	35	海耳	40	白豆腐	30	醃菜	5.8	主食類	
	地瓜	40	新鮮豬肉	30	紅蘿蔔	15	紅蘿蔔	10	紅蘿蔔	5	脂肪：97 蔬菜類 2.6 脂肪：25.5 油脂類 2.5 蛋白質：25.5 31.8 熱量：31.8	2.6	蔬菜類	2
2月25日 星期五	白米飯	110	鮮汁雞翅	60	竹筍	25	薯條	30	豆腐	20	醃菜	5.6	主食類	
	白米	110	鮮汁雞翅	60	高麗菜	10	薯條	30	味噌	3	脂肪：94 蔬菜類 2.5 脂肪：25 油脂類 2.5 蛋白質：25 30.7 熱量：30.7	2.5	蔬菜類	2.5
2月26日 星期六	白米飯	110	卡拉腿排	60	豬絞肉	20	瑞士捲	40	小丸子	10	醃菜	5.7	主食類	
	白米	110	卡拉腿排	60	豆干	10	瑞士捲	40	白蘿蔔	10	脂肪：95.5 醃菜類 2 脂肪：23 油脂類 2.6 蛋白質：27.4 32.5 熱量：32.5	2	蔬菜類	2
2月27日 星期日	白米飯	110	卡拉腿排	60	豬絞肉	20	瑞士捲	40	小丸子	10	醃菜	5.7	主食類	
	白米	110	卡拉腿排	60	豆干	10	瑞士捲	40	白蘿蔔	10	脂肪：95.5 醃菜類 2 脂肪：23 油脂類 2.6 蛋白質：27.4 32.5 熱量：32.5	2	蔬菜類	2
2月28日 星期一	白米飯	110	卡拉腿排	60	豬絞肉	20	瑞士捲	40	小丸子	10	醃菜	5.7	主食類	
	白米	110	卡拉腿排	60	豆干	10	瑞士捲	40	白蘿蔔	10	脂肪：95.5 醃菜類 2 脂肪：23 油脂類 2.6 蛋白質：27.4 32.5 熱量：32.5	2	蔬菜類	2
2月29日 星期二	白米飯	110	卡拉腿排	60	豬絞肉	20	瑞士捲	40	小丸子	10	醃菜	5.7	主食類	
	白米	110	卡拉腿排	60	豆干	10	瑞士捲	40	白蘿蔔	10	脂肪：95.5 醃菜類 2 脂肪：23 油脂類 2.6 蛋白質：27.4 32.5 熱量：32.5	2	蔬菜類	2
2月30日 星期三	白米飯	110	卡拉腿排	60	豬絞肉	20	瑞士捲	40	小丸子	10	醃菜	5.7	主食類	
	白米	110	卡拉腿排	60	豆干	10	瑞士捲	40	白蘿蔔	10	脂肪：95.5 醃菜類 2 脂肪：23 油脂類 2.6 蛋白質：27.4 32.5 熱量：32.5	2	蔬菜類	2

2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	生菜	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		
2月14日星期一	白米飯	個人量 (g)	特製果香雞	個人量 (g)	干貝醬雞菜	個人量 (g)	招牌鍋貼	個人量 (g)	青	個人量 (g)	季節時蔬	個人量 (g)	冬瓜	個人量 (g)	25	5.8
	白米	110	生鮮雞肉 鳳梨 白蘿蔔 紅蘿蔔	40 20 20 10	青花菜 干貝醬 紅蘿蔔	35 2 5	鍋貼	40	季節時蔬	100	薑	3	脂肪： 97 蔬菜類： 2 油脂類： 25 蛋白質： 25 水果類： 32.5 奶類： 0	2.7 2 2.3 0 0		
2月15日星期二	紫米飯	個人量 (g)	新鮮豬肉 洋芋 紅蘿蔔 咖哩粉	40 20 10 適量	生鮮翅小翅	40	豆腐 紅蘿蔔 生鮮豬絞肉	40 10 5	季節時蔬	70	紅豆 全脂奶粉	15	脂肪： 97 蔬菜類： 23 油脂類： 23 蛋白質： 32.5 奶類： 0	5.8 2.7 2 2.3 0 0		
	白米	70	新鮮豬肉 洋芋 紅蘿蔔 咖哩粉	40 20 10 適量	生鮮翅小翅	40	豆腐 紅蘿蔔 生鮮豬絞肉	40 10 5	季節時蔬	70	紅豆 全脂奶粉	15	脂肪： 97 蔬菜類： 23 油脂類： 23 蛋白質： 32.5 奶類： 0	5.8 2.7 2 2.3 0 0		
2月16日星期三	白米	個人量 (g)	蝦排	50	肉圓	30	薯條	冷	30	季節時蔬	140	味噌 海帶芽	10	脂肪： 95.5 蔬菜類： 2 油脂類： 25.5 蛋白質： 31.6 奶類： 0	5.7 2.6 2 2.5 0 0.3	
	紅蘿蔔 玉米粒 雞肉	110 10 10 5	蝦排	50	肉圓	30	薯條	冷	30	季節時蔬	140	味噌 海帶芽	10 5	脂肪： 95.5 蔬菜類： 2 油脂類： 25.5 蛋白質： 31.6 奶類： 0	5.7 2.6 2 2.5 0 0.3	
2月17日星期四	地瓜飯	個人量 (g)	古早滷肉 豬肉 豆干 紅蘿蔔 洋葱	40 20 10 10 10	白芝麻 新鮮雞蛋	3 40	海帶 紅蘿蔔 九層塔	50 10 3	紫色蔬菜	130	芹菜 白蘿蔔	5 20	脂肪： 97.5 蔬菜類： 24 油脂類： 24 蛋白質： 31.2 奶類： 0	5.8 2.5 2.1 2.3 0 0		
	白米	95	古早滷肉 豬肉 豆干 紅蘿蔔 洋葱	40 20 10 10 10	白芝麻 新鮮雞蛋	3 40	海帶 紅蘿蔔 九層塔	50 10 3	紫色蔬菜	130	芹菜 白蘿蔔	5 20	脂肪： 97.5 蔬菜類： 24 油脂類： 24 蛋白質： 31.2 奶類： 0	5.8 2.5 2.1 2.3 0 0		
2月18日星期五	白米飯	個人量 (g)	手刀雞排	60	米血 甜不辣	30 10	香菇 冬瓜 南瓜	20 20 10	季節時蔬	100	玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔	20 5 5	脂肪： 99 蔬菜類： 25.5 油脂類： 25.5 蛋白質： 32.1 奶類： 0	5.9 2.6 2.1 2.5 0 0		
	白米	110	手刀雞排	60	米血 甜不辣	30 10	香菇 冬瓜 南瓜	20 20 10	季節時蔬	100	玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔	20 5 5	脂肪： 99 蔬菜類： 25.5 油脂類： 25.5 蛋白質： 32.1 奶類： 0	5.9 2.6 2.1 2.5 0 0		
2月19日星期六	白米飯	個人量 (g)	泰式雞排	60	鮮蔬 火鍋料	30 20	可司康麵包	40	季節時蔬	100	竹筍 紅蘿蔔	20 5	脂肪： 99 蔬菜類： 25.5 油脂類： 25.5 蛋白質： 32.1 奶類： 0	5.9 2.6 2.1 2.5 0 0		
	白米	110	泰式雞排	60	鮮蔬 火鍋料	30 20	可司康麵包	40	季節時蔬	100	竹筍 紅蘿蔔	20 5	脂肪： 99 蔬菜類： 25.5 油脂類： 25.5 蛋白質： 32.1 奶類： 0	5.9 2.6 2.1 2.5 0 0		

7539

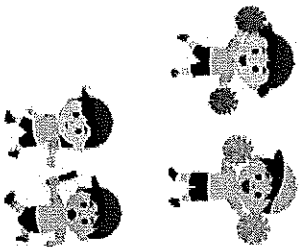
2月第二週菜單明細(精誠中學-冠成廠商)

食材以可食量標示

區內各小學營養標示														
日期	主食	備註	主菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	湯	備註	水果 / 乳品 / 飯類	營養分析	食物類別	份數
2月11日 星期五 餐啟	白米飯	蒸	蜜汁旁雞翅	烤	豬肉餡餅(炸加)	炸	砂鍋粉絲煲	煮	海芽湯	煮	醃類： 95.5 脂肪： 27.5 蛋白質： 27 熱量： 737.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.5 2 3 0 0	
	白米	110	雞翅	60	豬肉餡餅	加	高麗菜 冬粉 紅蘿蔔 豬絞肉	30 7 5 3	海帶芽 紅蘿蔔	20 5				
2月12日 星期六 餐啟	白米飯	蒸	元氣豬排	烤	藍莓香頰	烤	歐巴泡菜年糕	煮	小丸子湯	煮	醃類： 97 脂肪： 28 蛋白質： 27 熱量： 748	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.6 2 3 0 0	
	白米	70 35	豬排	60	藍莓可頰	30	大白菜 年糕 紅蘿蔔 泡菜	30 7 5 5	小丸子	15				



金大立



2月11日(五)				2月12日(六)			
白飯				白飯			
筍干扣肉				香酥雞排(炸)			
蠔油粉絲煲				鮮肉抄手(冷)			
茄汁熱狗				洋蔥炒蛋			
深色蔬菜				深色蔬菜			
玉米蛋花湯				海芽金針湯			
熱量	705.5	脂肪	23.5	熱量	705.5	脂肪	23.5
醣類	96	蛋白質	27.5	醣類	96	蛋白質	27.5
2月16日(三)				2月17日(四)			
三色炒飯				胚芽飯			
炸雞翅(炸)				照燒咕咾肉			
小餐包				番茄炒蛋			
水餃(冷)				豬肉餡餅			
深色蔬菜				深色蔬菜			
地瓜粉圓湯				冬瓜雞湯			
熱量	754.2	脂肪	27	熱量	733.7	脂肪	24.5
醣類	96	蛋白質	31.8	醣類	99	蛋白質	29.3
2月21日(一)				2月22日(二)			
白飯				地瓜飯			
壽喜燒				麻油雞			
茶碗蒸				雙蓮海带豆輪			
貢丸鑲白菜				雞塊+甜不辣			
深色蔬菜				深色蔬菜			
大滷湯				味噌豆腐湯			
熱量	747.3	脂肪	26.5	熱量	755	脂肪	27
醣類	95.5	蛋白質	31.7	醣類	97.5	蛋白質	30.5
2月23日(三)				2月24日(四)			
日式烏龍麵				什穀飯			
BQ烤雞翅				味噌燒肉			
杯子蛋糕				鮭魚玉米炒蛋			
清蒸肉圓				芽菜撈麵			
深色蔬菜				深色蔬菜			
海芽金針菇湯				酸辣湯			
熱量	754.2	脂肪	27	熱量	733.7	脂肪	24.5
醣類	96	蛋白質	31.8	醣類	99	蛋白質	29.3
2月25日(五)				2月26日(六)			
白飯				白飯			
三杯雞				鹽酥雞(炸)			
南瓜洋芋				奶皇包(冷)			
柳葉魚				花瓜豆輪			
深色蔬菜				深色蔬菜			
冬瓜排骨湯				冬粉木耳湯			
熱量	705.5	脂肪	23.5	熱量	705.5	脂肪	23.5
醣類	96	蛋白質	27.5	醣類	96	蛋白質	27.5
2月21日(一)				2月22日(二)			
白飯				洋蔥仁飯			
咖哩燴肉				米血炒鴨			
家常豆腐				銀蘿肉脯			
香腸+小元寶				滷蛋			
深色蔬菜				深色蔬菜			
刺瓜玉米湯				結頭排骨湯			
熱量	747.3	脂肪	26.5	熱量	755	脂肪	27
醣類	95.5	蛋白質	31.7	醣類	97.5	蛋白質	30.5

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

營養師
黃昇民
營養字第010838號

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																			醣類： 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
餐數																			醣類： 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
月 日 星期二																			醣類： 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
餐數																			醣類： 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
月 日 星期三																			醣類： 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
餐數																			醣類： 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
月 日 星期四																			醣類： 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
餐數																			醣類： 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
月 日 星期五																			醣類： 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
餐數																			醣類： 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

第2週菜單明細(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
2月14日 星期一	白飯		薑蔥燒肉 生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 秀珍菇		蛋 茶碗蒸		貢丸鑊白菜		深色蔬菜 深色蔬菜		大滷湯 筍子 非基改豆腐 金針菇 胡蘿蔔 木耳 蛋		醣類：109 脂肪：26.5 蛋白質：33.6 熱量：808.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
2月15日 星期二	地瓜飯		麻油雞 生鮮雞肉 杏鮑菇		雙蓮海帶豆輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 海帶結 豆輪		雞塊+甜不辣 雞塊 甜不辣		深色蔬菜 深色蔬菜		味噌豆腐湯 味增 非基改豆腐 柴魚 味噌		醣類：100.5 脂肪：27 蛋白質：32.9 熱量：776.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
2月16日 星期三	三色炒飯 白米 紅蘿蔔 洋蔥 玉米 青豆仁 生鮮豬肉		炸雞翅 生鮮雞肉		小餐包 餐包		水餃 水餃		深色蔬菜 深色蔬菜		地瓜粉圓湯 地瓜 粉圓		醣類：108 脂肪：26 蛋白質：32.7 熱量：796.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
2月17日 星期四	胚芽米 白米		照燒咕咾肉 生鮮豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 白芝麻		番茄炒蛋 非基改豆腐 番茄 蛋		豬肉餡餅 餡餅		深色蔬菜 深色蔬菜		冬瓜雞湯 冬瓜 生鮮雞肉		醣類：105 脂肪：27 蛋白質：33.6 熱量：797.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
2月18日 星期五	白飯 白米		義式香草雞 生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔		高麗菜培根 高麗菜 培根 胡蘿蔔		蔥花捲 蔥花捲		深色蔬菜 深色蔬菜		玉米濃湯 玉米 洋蔥 胡蘿蔔 蛋		醣類：108 脂肪：24.5 蛋白質：29.9 熱量：772.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類

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
		個人量(%)		個人量(%)		個人量(%)		個人量(%)		個人量(%)		個人量(%)		
2月21日 星期一	白米	110	生鮮豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 青豆仁	50 20 10 10 5	家常豆腐 非基改豆腐 杏鮑菇 洋蔥 金針菇 胡蘿蔔	30 10 10 5 5	香腸 香腸+小元寶	30	深色蔬菜	120	刺瓜玉米湯 大黃瓜 玉米	10 10	醣類：101 脂肪：27.5 蛋白質：31.6 熱量：777.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
2月22日 星期二	洋蔥仁 白飯	40 70	米血炒鴨 生鮮鴨肉 米血 九層塔	50 20 20 1	銀蘿肉脯 白蘿蔔 胡蘿蔔 生鮮豬肉	20 10 10 20	滷蛋	55	深色蔬菜	120	結頭排骨湯 結頭菜 生鮮大骨	10 10	醣類：105.5 脂肪：23.5 蛋白質：28.8 熱量：748.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
2月23日 星期三	日式烏龍麵 烏龍麵 玉米 洋蔥 紅蘿蔔 生鮮豬肉	150 10 10 10 10 10	BBO烤雞翅 生鮮雞肉	60	杯子蛋糕 杯子蛋糕	30	清蒸肉圓 肉圓	30	深色蔬菜	120	海芽金針菇湯 海芽 金針菇	5 5	醣類：109.5 脂肪：24.5 蛋白質：28.8 熱量：773.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
2月24日 星期四	什穀飯 什穀米 白米	40 70	味噌燻肉 生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 秀珍菇	60 20 10 10 15	鮪魚玉米炒蛋 鮪魚 玉米 胡蘿蔔 蛋	35 20 5 10	芽菜燻麵 王子麵 豆芽菜 胡蘿蔔 生鮮絞肉	30 10 10 10	深色蔬菜	120	酸辣湯 筍子 酸菜 非基改豆腐 胡蘿蔔 木耳 蛋	15 10 20 10 2 5	醣類：106 脂肪：27.5 蛋白質：34.5 熱量：809.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
2月25日 星期五	白飯	110	三杯雞 生鮮雞肉 杏鮑菇 九層塔	50 30	南瓜洋芋 南瓜 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	30 20 10 5	柳葉魚	35	深色蔬菜	120	冬瓜排骨湯 冬瓜 生鮮豬肉	20 10	醣類：107 脂肪：24 蛋白質：28.9 熱量：759.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
餐數														