

# 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3月菜單審核表

廠商	團膳承辦員： 賴淑華		學生代表： 陳映岑	
	應改善事項	建議	應改善事項	建議
冠成		O/C		無
潔達		O/C		無
金大立		O/C		無

改善情況：O/C



# 金大立



3月1日(二)		3月2日(三)		3月3日(四)		3月4日(五)		3月5日(六)		3月6日(日)	
白飯 花生豆輪滷肉 鮑魚洋蔥炒蛋 薯餅 深色蔬菜 冬粉木耳湯		紫米飯 京醬鴨肉 鐵板銀芽 鮑魚丸 深色蔬菜 味噌豆腐湯		三色炒飯 黃金雞翅(炸) 馬來糕 水餃 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		洋蔥仁飯 照燒咕咾肉 香菇蒸蛋 蒲瓜三絲 深色蔬菜 玉米濃湯		白飯 米血炒鴨 蠔油粉絲煲 腐花捲(冷) 深色蔬菜 海芽金針菇湯		白飯 香酥雞排 花瓜豆輪 奶皇包 深色蔬菜 味噌海菜湯	
熱量 712.2 脂肪 23 醣類 99		熱量 765.4 脂肪 27 醣類 98		熱量 727.5 脂肪 25.5 醣類 95		熱量 769.1 脂肪 23.5 醣類 110		熱量 736.4 脂肪 24 醣類 103		熱量 768 脂肪 24 醣類 105	
3月7日(一)		3月8日(二)		3月9日(三)		3月10日(四)		3月11日(五)		3月12日(六)	
白飯 花生豆輪滷肉 鮑魚洋蔥炒蛋 薯餅 深色蔬菜 冬粉木耳湯		糙米飯 鹽酥雞(炸) 芋頭白菜 黑白滷味 深色蔬菜 酸辣湯		古早味炒麵 里肌豬排 銀絲卷 清蒸肉圓 深色蔬菜 地瓜燒仙草		什穀飯 三杯雞 家當豆腐 香腸 深色蔬菜 玉米蛋花湯		白飯 石板山豬肉 南瓜咖哩 小黃瓜甜不辣 深色蔬菜 刺瓜雙蓮湯		白飯 香酥雞排 花瓜豆輪 奶皇包 深色蔬菜 味噌海菜湯	
熱量 712.2 脂肪 23 醣類 99		熱量 736.6 脂肪 25 醣類 100		熱量 712.3 脂肪 23.5 醣類 97.5		熱量 743.4 脂肪 25 醣類 99.5		熱量 740 脂肪 24 醣類 102		熱量 768 脂肪 24 醣類 105	
3月14日(一)		3月15日(二)		3月16日(三)		3月17日(四)		3月18日(五)		3月19日(六)	
白飯 筍干扣肉 高麗菜培根 雞塊 深色蔬菜 鮮菇豆薯湯		胚芽飯 烤雞翅 米血滷味 辣炒年糕 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯		肉絲炒飯 香酥雞排(炸) 燻鴨 大黃瓜燴菇 深色蔬菜 冬粉蛋花湯		地瓜飯 塔香米血鴨 瓜子肉燥 椒鹽蘿蔔糕 深色蔬菜 麵線糊		白飯 銀羅肉脯 玉米豆干肉末 滷蛋 深色蔬菜 洋蔥海帶湯		白飯 芝麻雞丁 洋蔥培根炒蛋 水餃 深色蔬菜 冬粉木耳湯	
熱量 747.3 脂肪 26.5 醣類 95.5		熱量 755 脂肪 27 醣類 97.5		熱量 754.2 脂肪 27 醣類 96		熱量 733.7 脂肪 24.5 醣類 99		熱量 705.5 脂肪 23.5 醣類 96		熱量 756 脂肪 23.5 醣類 104	
3月21日(一)		3月22日(二)		3月23日(三)		3月24日(四)		3月25日(五)		3月26日(六)	
白飯 壽喜燒 翠綠彩蔬 椒麻翅腿 深色蔬菜 米血冬粉湯		洋蔥仁飯 香川炒雞 關東煮 茄汁熱狗 深色蔬菜 玉米濃湯		日式烏龍麵 炸雞翅(炸) 鍋貼 沙茶魷魚五味 深色蔬菜 紅豆西米露		紫米飯 日式軟肉 焗烤茄汁粉 實丸銀白菜 深色蔬菜 味噌豆腐湯		白飯 糖醋雞丁 番茄炒蛋 柳葉魚 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯		白飯 糖醋雞丁 番茄炒蛋 柳葉魚 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	
熱量 747.3 脂肪 26.5 醣類 95.5		熱量 755 脂肪 27 醣類 97.5		熱量 754.2 脂肪 27 醣類 96		熱量 733.7 脂肪 24.5 醣類 99		熱量 705.5 脂肪 23.5 醣類 96		熱量 756 脂肪 23.5 醣類 104	
3月28日(一)		3月29日(二)		3月30日(三)		3月31日(四)		3月31日(四)		3月31日(四)	
白飯 花生豆輪滷肉 洋蔥培根炒蛋 越南河粉 深色蔬菜 酸辣湯		什穀飯 香酥翅腿 麻婆豆腐 鮮肉抄手 深色蔬菜 鮮菇豆薯湯		黑胡椒鐵板麵 炸雞排(炸) 奶皇包 冬瓜鮮燴 深色蔬菜 洋蔥海帶湯		糙米飯 咖哩燴肉 茶碗蒸 滷味三寶 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		白飯 糖醋雞丁 番茄炒蛋 柳葉魚 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯		白飯 糖醋雞丁 番茄炒蛋 柳葉魚 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	
熱量 747.3 脂肪 26.5 醣類 95.5		熱量 755 脂肪 27 醣類 97.5		熱量 754.2 脂肪 27 醣類 96		熱量 733.7 脂肪 24.5 醣類 99		熱量 705.5 脂肪 23.5 醣類 96		熱量 756 脂肪 23.5 醣類 104	

營養師  
蔡明宏  
電話: 010855882

食品技師  
雲文貞

※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(高中-金大立廠商)

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	份數
月 日 星期 一													醃類：0 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	
餐數	紫米飯	蒸	京醬燻肉	煮	鐵板銀芽	炒	魷魚丸	烤	深色蔬菜	炒	味噌豆腐湯	煮	醃類：102.5 脂肪：24.5 蛋白質：29.8 熱量：749.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.4 2 2.5
3月1日 星期二	紫米飯	蒸	生鮮豬肉	煮	豆芽菜	炒	魷魚丸	烤	深色蔬菜	炒	非基改豆腐	煮	醃類：102.5 脂肪：24.5 蛋白質：29.8 熱量：749.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.4 2 2.5
餐數	白米	70	生鮮豬肉	70	胡蘿蔔	20	生鮮豬肉	10	洋蔥	5	木耳	5	蛋白質：29.8 熱量：749.7	×	
3月2日 星期三	三色炒飯	炒	黃金雞翅(炸)	炸	馬來糕	蒸	水餃	蒸	深色蔬菜	炒	冬瓜排骨湯	煮	醃類：101.5 脂肪：30 蛋白質：35.2 熱量：816.8	×	
餐數	白米	100	生鮮雞肉	60	馬來糕	30	水餃	30	深色蔬菜	120	冬瓜	10	醃類：101.5 脂肪：30 蛋白質：35.2 熱量：816.8	×	
3月3日 星期四	洋蔥仁飯	蒸	照燒咕咕肉	煮	香菇蒸蛋	蒸	蒲瓜三絲	煮	深色蔬菜	炒	玉米濃湯	煮	醃類：113 脂肪：25 蛋白質：31.9 熱量：804.6	×	
餐數	洋蔥仁飯	40	生鮮豬肉	50	香菇	10	蒲瓜	20	深色蔬菜	120	玉米	15	醃類：113 脂肪：25 蛋白質：31.9 熱量：804.6	×	
3月4日 星期五	白米	110	生鮮鴨肉	60	冬粉	10	蔥花捲(冷)	30	深色蔬菜	120	海芽金針菇湯	煮	醃類：112 脂肪：25 蛋白質：31.8 熱量：800.2	×	
餐數	白米	110	生鮮鴨肉	60	冬粉	10	蔥花捲(冷)	30	深色蔬菜	120	海芽金針菇湯	煮	醃類：112 脂肪：25 蛋白質：31.8 熱量：800.2	×	

第2週菜單明細(高中-金大立廠商)

食材以可食量標示

日期	主食	備註	量(公克)	主菜	備註	量(公克)	副菜	備註	量(公克)	副菜	備註	量(公克)	青菜	備註	量(公克)	湯	備註	量(公克)	營養分析	食物類別	份數
3月7日 星期一	白飯	蒸		花生豆腐燻肉	煮		鮑魚洋蔥炒蛋	炒		薯餅	烤		深色蔬菜	炒		冬粉木耳湯	煮		醣類： 111.5 脂肪： 24.5 蛋白質： 31 熱量： 790.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.4 2 2.5
	白米		110	生鮮豬肉 胡蘿蔔 花生 豆輪		50 10 10 15	鮑魚 洋蔥 胡蘿蔔 蛋	海	35 20 20 10		30	深色蔬菜	120	冬粉 木耳	5	×					
3月8日 星期二	糙米飯	蒸		鹽酥雞(炸)	炸		芋頭白菜	煮		黑白滷味	煮		深色蔬菜	炒		酸辣湯	煮		醣類： 107 脂肪： 27.5 蛋白質： 34.6 熱量： 813.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 3 2 2.5
	糙米 白米		40 70	生鮮雞肉		60	大白菜 高麗菜 芋頭 胡蘿蔔 非基改豆皮 木耳	豆	40 10 10 5 5 5	非基改豆干 非基改百頁 胡蘿蔔 海帶結 米血	豆	20 15 20 20 5	深色蔬菜	120	筍子 酸菜 非基改豆腐 胡蘿蔔 木耳 蛋	15 10 20 10 5 5	×				
3月9日 星期三	古早味炒麵	炒		里肌豬排	煮		銀絲卷	蒸		清蒸肉圓	蒸		深色蔬菜	炒		地瓜糖仙草	煮		醣類： 104.5 脂肪： 24.5 蛋白質： 30.2 熱量： 759.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.4 2.4 2.5
	油麵 高麗菜 豆芽菜 胡蘿蔔 香菇 生鮮絞肉 洋蔥		135 20 20 5 2 10 5	生鮮豬肉		60	銀絲卷		30	肉圓	30	深色蔬菜	120	地瓜 仙草汁	20 10	×					
3月10日 星期四	什穀飯	蒸		三杯雞	煮		家常豆腐	煮		香腸	炒		深色蔬菜	炒		玉米蛋花湯	煮		醣類： 109 脂肪： 24.5 蛋白質： 28.6 熱量： 770.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.1 2.1 2.8
	什穀米 白米		40 70	生鮮雞肉 米血 九層塔 薑母		40 30 1 1	非基改豆腐 杏鮑菇 洋蔥 金針菇 胡蘿蔔		30 10 10 5 5	香腸	30	深色蔬菜	120	玉米 蛋 胡蘿蔔 金針菇	10 5 5 5 5	×					
3月11日 星期五	白飯	煮		石板山豬肉	炒		南瓜咖哩	煮		小黃瓜甜不辣	炒		深色蔬菜	炒		刺瓜雙蓮湯	煮		醣類： 102.5 脂肪： 26 蛋白質： 31.9 熱量： 771.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.7 2 2.5
	白米		110	生鮮豬肉 洋蔥 胡蘿蔔		60 30 10	南瓜 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥		30 20 20 20	小黃瓜 胡蘿蔔 甜不辣	40 10 10	深色蔬菜	120	大黃瓜 胡蘿蔔 白蘿蔔	10 5 5	×					

食材以可食量標示

日期	主食	備註	量	主菜	備註	量	副菜	備註	量	副菜	備註	量	青菜	備註	量	湯	備註	量	營養分析	食物類別	份數
3月14日 星期一	白飯	蒸	110	生鮮豬肉 筍干 梅干菜	煮 醃	60 10 1	高麗菜 培根 紅蘿蔔	炒	40 10 10	雞塊	烤	30	深色蔬菜	炒	120	鮮菇豆腐湯 豆薯 金針菇 香菇 胡蘿蔔 木耳	煮	20 10 10 5 2	醃類： 105.5 脂肪： 22.5 蛋白質： 27.6 熱量： 734.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2 2.6 2.5
3月15日 星期二	胚芽米 白米	蒸	40 70	烤雞翅	烤	60	米血滷味 非基改豆干 海帶結 米血	滷 豆	20 10 20	辣炒年糕 年糕 白菜 泡菜 洋蔥 非基改豆皮	炒 冷	20 30 10 5 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	醃類： 110 脂肪： 26 蛋白質： 30.8 熱量： 797.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.4 2 2.8
3月16日 星期三	肉絲炒飯 白米 生鮮豬肉 玉米 胡蘿蔔	炒	100 15 15 10	香酥雞腿(炸)	炸	60	燒賣	蒸	30	大黃瓜燴菇 大黃瓜 蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 生鮮豬肉 木耳	煮	40 10 10 10 10 5	深色蔬菜	炒	120	冬粉蛋花湯 冬粉 蛋	煮	10 5	醃類： 104 脂肪： 22.5 蛋白質： 27.2 熱量： 727.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2 2 2.5
3月17日 星期四	地瓜飯 地瓜 白米	蒸	55 90	塔香米血鴨	煮	60 20 1	瓜子肉燥 碎花瓜 生鮮豬肉	煮	20 10	椒鹽蘿蔔糕 蘿蔔糕	蒸	30	深色蔬菜	炒	120	麵線糊 麵線 生鮮豬肉 蛋 冬蝦	煮	10 5 2 2	醃類： 106.5 脂肪： 25.5 蛋白質： 31.6 熱量： 781.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.6 1.6 2.5
3月18日 星期五	白飯	蒸	110	銀鹽肉脯 生鮮豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 海帶結	煮	60 20 20 20	玉米豆干肉末 玉米 非基改豆干 生鮮絞肉 胡蘿蔔	炒 豆	15 20 10 10	滷蛋 蛋	滷	55	深色蔬菜	炒	120	洋蔥海帶湯 洋蔥 海芽	煮	20 15	醃類： 108.5 脂肪： 23 蛋白質： 28.6 熱量： 755.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.1 2.3 2.5

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	食物類別別	份數
3月21日 星期一	白飯	蒸	110	壽喜燒肉 洋蔥 胡蘿蔔 秀珍菇	煮	70 20 10 5	翠綠彩蔬 小黃瓜 彩椒 胡蘿蔔 生鮮豬肉	炒	40 10 10 10 10	辣椒翅腿	煮	40	深色蔬菜	炒	120	米血冬粉湯 米血 冬粉	煮	5  5	* 醃類：107 脂肪：30 蛋白質：35.9 熱量：841.6	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 3.2 1.7 2.8
3月22日 星期二	洋薏仁飯 白米	蒸	40 70	春川炒雞 生鮮雞肉 洋蔥 胡蘿蔔	煮	70 20 10	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 玉米 海帶 米血 非基改豆腐	煮	20 10 10 10 15 10 15	茄汁熱狗	煮	30	深色蔬菜	炒	120	玉米濃湯 玉米 洋蔥 胡蘿蔔 蛋	煮	15 5 10 10	* 醃類：106 脂肪：23 蛋白質：28.2 熱量：743.8	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.1 2.1 2.5
3月23日 星期三	日式烏龍麵 鳥籠麵 生鮮豬肉 玉米 洋蔥 胡蘿蔔	炒	135 20 20 5 2	炸雞翅(炸) 生鮮雞翅	炸	60	鍋貼	蒸	30	沙茶魷魚五味 筍子 白蘿蔔 胡蘿蔔 魷魚 生鮮豬肉 木耳	煮	30 10 5 60 5 5 5	深色蔬菜	炒	120	紅豆西米露 紅豆 西谷米	煮	20 5	* 醃類：104 脂肪：24.5 蛋白質：27.9 熱量：748.1	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.1 2 2.8
3月24日 星期四	紫米飯 紫米 白米	蒸	40 70	日式燉肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 生鮮豬肉 馬鈴薯	煮	20 20 50 20	焗烤茄汁粉 螺絲麵 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 生鮮絞肉 起司	烤	10 10 10 10 20 15 10	貢丸鑲白菜 大白菜 筍子 胡蘿蔔 木耳 貢丸	煮	30 15 10 5 10	深色蔬菜	炒	120	味噌豆腐湯 味增 柴魚 味增	煮	20 5 10	* 醃類：107.5 脂肪：24.5 蛋白質：30.5 熱量：772.5	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.4 2.1 2.5
3月25日 星期五	白飯 白米	蒸	110	糖醋雞丁 生鮮雞肉	煮	60	番茄炒蛋 非基改豆腐 番茄 蛋	煮	20 40 40 20	柳葉魚	炸	30	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	* 醃類：105 脂肪：24 蛋白質：27.4 熱量：745.6	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2 2.2 2.8

日期	主食	備註	量	主菜	備註	量	副菜	備註	量	副菜	備註	量	青菜	備註	量	湯	備註	量	營養分析	食物類別	份數
3月28日 星期一	白飯	蒸	110	花生豆腐肉 生鮮豬肉 胡蘿蔔 花生 豆輪	煮	50	洋蔥 培根 蛋 胡蘿蔔	炒	30	寬粉 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 生鮮絞肉	炒	5	深色蔬菜	炒	120	筍子 酸菜 非基改豆腐 胡蘿蔔 木耳 蛋	煮	15	醃類：104 脂肪：26.5 蛋白質：30.8 熱量：777.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.3 2.8
3月29日 星期二	什穀飯 白米	蒸	40	香酥翅腿 生鮮翅腿	炸	60	麻婆豆腐 非基改豆腐 胡蘿蔔 生鮮絞肉	煮	30	鮮肉抄手 生抄手	蒸	30	深色蔬菜	炒	120	鮮菇豆腐湯 豆薯 金針菇 香菇 胡蘿蔔 木耳	煮	20	醃類：108.5 脂肪：25.5 蛋白質：29.9 熱量：783.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.3 2 2.8
3月30日 星期三	黑胡椒鐵板麵 生鮮豬肉 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 青豆仁	炒	100	炸雞排(炸) 生鮮雞肉	炸	60	奶皇包	蒸	30	冬瓜鮮燴 生鮮豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 杏鮑菇	煮	30	深色蔬菜	炒	120	洋蔥海帶湯 洋蔥 海芽	煮	20	醃類：108.5 脂肪：24.5 蛋白質：30.7 熱量：777.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.4 2.3 2.5
3月31日 星期四	糙米飯 白米	蒸	40	咖哩燴肉 生鮮豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	煮	50	茶碗蒸 蛋	蒸	40	滷味三寶 非基改豆干 海帶結 米血	滷	20	深色蔬菜	炒	120	冬瓜排骨湯 冬瓜 生鮮排骨	煮	10	醃類：109 脂肪：27.5 蛋白質：34.8 熱量：822.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 3 1.8 2.5
4月1日 星期五																			醃類：0 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	

陳錦堂：香港新聞  
陳錦堂：王銘文

發售師  
古洋行

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3月11日	3月11日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
胚芽米飯 羅伯燒肉 鮮筍蒸蛋 下飯蒸菜 時令蔬菜 味噴豆腐湯(豆)	吉野家豚丼飯 鹽酥香雞(炸) 熱狗花枝丸(炸加) 可麻精包 時令蔬菜 綠豆薏仁湯	地瓜飯 紅燒豚肉(豆) 起司馬鈴薯 哈燒翅小腿 時令蔬菜 紫菜湯	白米飯 照燒雞腿 廟口筍羹 小黃瓜豆腐(豆) 時令蔬菜 鮮菇湯	白米飯 蔥燒豬里肌 醬汁肉圓 鹹菜肉絲 時令蔬菜 小丸子湯(加)	白米飯 雞排 金脆薯 黃豆豆腐 麻婆豆腐 時令蔬菜 鮮筍湯
3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
白米飯 蜜汁豬排 香嫩豆腐(豆) 塔香海帶菜 時令蔬菜 玉米濃湯	燕麥飯 椰汁咖哩雞 麻辣魚蛋 雞肉捲(加) 雞時令蔬菜 鮮菇湯	客香標仔條 鹽酥香雞(炸) QQ芝麻球(炸) 藍華香頌 時令蔬菜 蛋花湯	地瓜飯 磨菇豚肉 茄汁炒蛋 板烤雞蛋肉(加) 時令蔬菜 豬血湯(酸)	白米飯 蜜汁烤雞排 米血甜不辣 港點燒賣 時令蔬菜 味噴海芽湯	白米飯 蔥燒豬里肌 醬汁肉圓 鹹菜肉絲 時令蔬菜 小丸子湯(加)
3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日
白米飯 香爆肉(醃) 哈燒翅腿 沙茶豆干菜 時令蔬菜 味噴海芽湯	五穀飯 三杯咕咕雞 芙蓉棒(炸) 玉米棒(炸) 玉時令蔬菜 菇菇湯	招牌咖哩炒飯 卡啦腿排(炸) 花生滴米血 草毒丸心菜 時令蔬菜 紅豆紫米湯	地瓜飯 黑椒豚肉 黃金蝦排(海) 翡翠魚豆腐菜 黃吻時令蔬菜 巧連濃湯	白米飯 多汁嫩雞腿 番茄炒蛋 歐巴菜年糕 時令蔬菜 榨菜肉絲湯(酸)	白米飯 泰式腿排 麻辣燙(加) 元氣大薯餅(冷) 時令蔬菜 蛋花湯
3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
白米飯 香汁雞翅 鮮筍羹 蔥花捲菜 時令蔬菜 榨菜肉絲湯	糙米飯 白米燒翅小肉 椰玉米三色菜 玉時令蔬菜 味噴豆腐湯(豆)	磨菇醬麵 大雞排(炸) 瑞士捲 茄時令蔬菜 雙彩銀雞湯	地瓜飯 洋芋燉肉 紅燒豬肉 大雞堡 時令蔬菜 豬血湯(酸)	白米飯 迷迭香烤雞排 麻辣雲吞 干貝花椰菜 時令蔬菜 鮮筍湯	白米飯 下飯肉燥 豬肉水餃 豬蹄雞(炸加) 鹽酥雞 時令蔬菜 海帶芽湯
3月28日	3月29日	3月30日	3月31日		
白米飯 泰式打拋豬 沙茶豆干 大雞堡 時令蔬菜 味噴海芽湯	紫米飯 三杯下飯雞 炆烤雞肉捲(加) 媽城上樹 時令蔬菜 菇菇湯	夏威夷炒飯 黃金大排(炸) 海苔模型薯條 巧克力甜心 時令蔬菜 綜合丸湯(加)	地瓜飯 南洋咖哩雞 香蒜雙拼 香味春捲 時令蔬菜 巧連濃湯		

$$\frac{0}{0}$$



[illegible]

表 6-1 膳食调查记录表																调查日期		调查地点		调查人		调查对象																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
日期	主食	副食	主菜	副菜	汤菜	汤	水果	饮料	其他	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量 (g)	摄入量

3月第三週菜單明細(精誠中學-冠成廠商)

資料以可食量標示

日期	主食	類註	主菜	備註	蔬菜	備註	蔬菜	備註	蔬菜	備註	湯	備註	水果 / 點心 / 飲料	營養分析 食物類別 份數
3月14日 星期三	白米飯	每人量 (g)	生鮮豬肉 什菇 紅蘿蔔	每人量 (g)	生鮮瘦小腸	每人量 (g)	豆干 米血	每人量 (g)	時令蔬菜	每人量 (g)	味噌 海带芽	每人量 (g)	每人量 (g)	主菜類 57 脂肪： 27 蛋白質： 23 碳水化合物： 25 水溶性纖維： 0 膳食纖維： 0.2 熱量： 792.4
3月15日 星期四	白米飯	每人量 (g)	生鮮雞肉 九層塔 紅蘿蔔	每人量 (g)	雞蛋	每人量 (g)	玉米棒	每人量 (g)	時令蔬菜	每人量 (g)	鮮菇	每人量 (g)	每人量 (g)	主菜類 58 脂肪： 28 蛋白質： 22 碳水化合物： 25 水溶性纖維： 0 膳食纖維： 0 熱量： 764.1
3月16日 星期五	白米飯	每人量 (g)	生鮮雞排	每人量 (g)	花生油水血	每人量 (g)	花生粉	每人量 (g)	時令蔬菜	每人量 (g)	紅豆 紫米	每人量 (g)	每人量 (g)	主菜類 57 脂肪： 25 蛋白質： 25 碳水化合物： 0 水溶性纖維： 0.2 膳食纖維： 0.2 熱量： 730.6
3月17日 星期六	白米飯	每人量 (g)	生鮮豬肉 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜	每人量 (g)	黃金脆排	每人量 (g)	蝦排	每人量 (g)	時令蔬菜	每人量 (g)	玉米粒 紅蘿蔔 玉米濃湯粉	每人量 (g)	每人量 (g)	主菜類 57 脂肪： 27 蛋白質： 23 碳水化合物： 0 水溶性纖維： 0 膳食纖維： 0 熱量： 736.2
3月18日 星期日	白米飯	每人量 (g)	生鮮雞腿	每人量 (g)	番茄炒蛋	每人量 (g)	大白菜 年糕 紅蘿蔔 泡菜	每人量 (g)	時令蔬菜	每人量 (g)	柳葉 新鮮豬肉 紅蘿蔔	每人量 (g)	每人量 (g)	主菜類 58 脂肪： 26 蛋白質： 23 碳水化合物： 0 水溶性纖維： 0 膳食纖維： 0 熱量： 748
3月19日 星期一	白米飯	每人量 (g)	西式雞排 新鮮雞腿排	每人量 (g)	豬血 豆腐 鮮蔬	每人量 (g)	薯餅	每人量 (g)	時令蔬菜	每人量 (g)	新鮮雞蛋 玉米粒 紅蘿蔔	每人量 (g)	每人量 (g)	主菜類 5.8 脂肪： 2.6 蛋白質： 3 碳水化合物： 0 水溶性纖維： 0 膳食纖維： 0 熱量： 737.9
3月20日 星期二	白米飯	每人量 (g)		每人量 (g)									每人量 (g)	主菜類 25.5 脂肪： 31.6 蛋白質： 25.5 碳水化合物： 25.5 水溶性纖維： 0 膳食纖維： 0 熱量： 25531.6

[illegible]

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 / 穀類	營養分析	食物類別	份數
3月28日 星期一	白米飯	個人量 (克)	泰式打拉豬	個人量 (克)	沙茶豆干	個人量 (克)	大雞腿	個人量 (克)	時令蔬菜	個人量 (克)	味噌海苔湯	個人量 (克)	醃菜類	58
	白米	110	生鮮豬肉 紅蘿蔔 洋蔥 蕃茄	60 10 10 10	豆干 米血	25 25	雞腿肉	40	時令蔬菜	130	味噌 海帶芽	10 15	醃菜類 蔬菜類 油脂類 蛋白質 水果類 奶類	98 26 24 0 0 0
											759.6			
3月29日 星期二	白米飯	80	三杯下飯雞	35	雞肉捲	40	大白菜 冬粉 紅蘿蔔	30 10 10	時令蔬菜	130	鮮菇	25	主食類 蔬菜類 油脂類 蛋白質 水果類 奶類	58 2.7 2 2.5 0 0
	白米	40	生鮮雞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 九層塔	10 5 3										
3月30日 星期三	白米飯	100	黃金大排飯	60	薯條	30	巧克力甜心	30	時令蔬菜	130	白蘿蔔 貢丸片 紅蘿蔔	20 10 10	主食類 蔬菜類 油脂類 蛋白質 水果類 奶類	6 2.5 2 2.5 0 0
	白米	15 10 5	生鮮雞排											
	玉米粒 紅蘿蔔 鳳梨罐頭													
3月31日 星期四	白米飯	90	南洋咖哩雞	60	大白菜 紅蘿蔔 竹筍 香菇	30 10 15 5	香椿捲	30	時令蔬菜	130	玉米粒 紅蘿蔔 雞蛋	10 10 15	主食類 蔬菜類 油脂類 蛋白質 水果類 奶類	5.8 2.6 2 2.5 0 0
	白米	40	生鮮雞肉 洋芋 紅蘿蔔	20 15										
	地瓜飯													
3月1日 星期五	白米飯	80	三杯下飯雞	35	雞肉捲	40	大白菜 冬粉 紅蘿蔔	30 10 10	時令蔬菜	130	鮮菇	25	主食類 蔬菜類 油脂類 蛋白質 水果類 奶類	5.8 2.7 2 2.5 0 0
	白米	40	生鮮雞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 九層塔	10 5 3										
3月2日 星期六	白米飯	100	黃金大排飯	60	薯條	30	巧克力甜心	30	時令蔬菜	130	白蘿蔔 貢丸片 紅蘿蔔	20 10 10	主食類 蔬菜類 油脂類 蛋白質 水果類 奶類	6 2.5 2 2.5 0 0
	白米	15 10 5	生鮮雞排											
	玉米粒 紅蘿蔔 鳳梨罐頭													
3月3日 星期日	白米飯	90	南洋咖哩雞	60	大白菜 紅蘿蔔 竹筍 香菇	30 10 15 5	香椿捲	30	時令蔬菜	130	玉米粒 紅蘿蔔 雞蛋	10 10 15	主食類 蔬菜類 油脂類 蛋白質 水果類 奶類	5.8 2.6 2 2.5 0 0
	白米	40	生鮮雞肉 洋芋 紅蘿蔔	20 15										
	地瓜飯													

# 精誠中學



**潔達有限公司**  
品質好/服務好/衛生好/最公道

2/28(一)	3/1(二)	3/2(三)	3/3(四)	3/4(五)	3/5(六)
	小米飯 日式炸豬排(炸品) 彩蔬通心麵 花生海結 小白菜 酸辣湯	義大利麵 蜜汁雞丁 塔香印干 地瓜球+烤杯子蛋糕(冷凍) 菠菜 薑絲冬瓜湯	地瓜飯 壽喜燒肉 香酥薯餅(炸品) 彩繪花椰 油菜 玉米蛋花湯	QQ白飯 義式燒雞 小瓜細腐 彩繪貢丸(加工) 青江菜 金菇三絲湯	今日 不 供 餐
	熱量898卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類124克	熱量863卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類122克	熱量829卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類122克	熱量842卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類111克	
3/7(一)	3/8(二)	3/9(三)	3/10(四)	3/11(五)	3/12(六)
QQ白飯 義式烤雞排 日式蒸蛋 沙茶麵疙瘩 青江菜 海芽蛋花湯	胚芽飯 香酥雞腿(炸品) 小瓜魚輪(加工) 鐵板豆芽 油菜 結頭湯	古早味肉燥麵 糖醋豬排 關東煮 雞塊+烤香蒜吐司(冷凍) 大陸A菜 紅豆湯	地瓜飯 照燒雞丁 麻婆豆腐 蛋酥白菜 鵝白菜 茶壺湯	QQ白飯 醬淋雞排 玉米炒蛋 大瓜什錦 菠菜 羅宋湯	QQ白飯 泡菜肉片(醃菜) 三杯黑干 芝麻包 高麗菜 日式味噌湯
熱量859卡 蛋白質34克 脂肪25克 醣類124克	熱量813卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類113克	熱量894卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類122克	熱量841卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類116克	熱量854卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類119克	熱量860卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類118克
3/14(一)	3/15(二)	3/16(三)	3/17(四)	3/18(五)	3/19(六)
QQ白飯 醬烤雞排 起司炒蛋 佛跳牆 油菜 薑絲海芽湯	小米飯 咖哩雞丁 海鮮蝦排(加工) 腰果花椰 高麗菜 蔬菜蛋花湯	奶香焗烤麵 香酥雞排(炸品) 將軍滷味 玉米奶酥+烤蔓越莓餐包(冷凍) 青江菜 豆薯湯	糙米飯 鐵路豬排 蔥花炒蛋 梅香地瓜 鵝白菜 玉米蘿蔔湯	QQ白飯 黑胡椒豬 蒜蓉海雲吞(加工) 螞蟻上樹 大陸A菜 味噌豆腐湯	QQ白飯 宮保雞丁 針菇大瓜 QQ滷蛋 高麗菜 酸辣湯
熱量819卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克	熱量859卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類115克	熱量888卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類121克	熱量837卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類117克	熱量880卡 蛋白質35克 脂肪26克 醣類127克	熱量815卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類112克
3/21(一)	3/22(二)	3/23(三)	3/24(四)	3/25(五)	3/26(六)
QQ白飯 醬燒里肌 糖醋細腐 奶焗白菜 青江菜 冬菜粉絲湯(醃菜)	燕麥飯 五味醬魚排 客家小炒 照燒花枝丸(加工) 高麗菜 黃豆芽海芽湯	家常乾麵 醬燒排骨酥 清水肉羹 甜不辣洋芋+烤大理石蛋糕(冷凍) 小白菜 大瓜排骨湯	地瓜飯 麻油雞 蒜蓉福州丸(加工) 海帶三絲 油菜 金針冬瓜湯	QQ白飯 香酥雞翅(炸品) 海苔蒸蛋 大阪燒高麗 大陸A菜 味噌海芽湯	今日 不 供 餐
熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類112克	熱量853卡 蛋白質38克 脂肪29克 醣類109克	熱量896卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類121克	熱量810卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類111克	熱量823卡 蛋白質32克 脂肪28克 醣類111克	
3/28(一)	3/29(二)	3/30(三)	3/31(四)		
QQ白飯 蒜泥白肉 泡菜豆腐鍋 蜜汁地瓜 大陸A菜 玉米濃湯	糙米飯 三杯雞 芹香蝦捲(加工) 咖哩花椰 油菜 和風味噌湯	黃金蛋炒飯 海鮮花枝排 三杯百頁 海苔洋芋+烤起司餐包(冷凍) 芥藍菜 綠豆湯	地瓜飯 蜜汁豬排 海芽炒蛋 鐵板豆芽 鵝白菜 玉米蛋花湯		
熱量874卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類117克	熱量813卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類111克	熱量874卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類114克	熱量856卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類115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

材料用量：計，鴨肉 雞排 雞腿 可食率以65%計，雞翅可食率以51%計，魚片可食率以75%計，菜中所有蔬菜均為熟量													
日期	主食	主菜		副菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析
3月1日星期二	小米飯	日式炸豬排(炸品)		彩蔬通心麵		花生海結		小白菜		酸辣湯			熱量898卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類124克
		豬排	60g	雞蛋	30g	海帶結	40g	小白菜	120g	豆腐	20g		
				通心麵	15g	紅蘿蔔	5g			雞蛋	5g		
餐數		小米	10g	高麗菜	25g	花生	5g			紅蘿蔔	5g		
		白米	120g	紅蘿蔔	5g					筍絲	5g		
				毛豆仁	5g					木耳	5g		
										豬血	5g		
3月2日星期三	義大利麵	蜜汁雞丁		塔香印干		地瓜球(凍) 杯子蛋糕(冷凍)		菠菜		薑絲冬瓜湯			熱量863卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類122克
		雞肉	60g	豆干	40g	地瓜球	30g	菠菜	120g	冬瓜	15g		
		洋蔥	5g	洋蔥	5g					薑絲	0.5g		
餐數		白芝麻	0.5g	酸菜	5g			麵條	360g				
				白芝麻	0.5g	杯子蛋糕	30g	絞肉	5g				
				九層塔	0.5g			洋蔥	5g				
								紅蘿蔔	5g				
								玉米粒	10g				
								番茄	5g				
3月3日星期四	地瓜飯	壽喜燒肉		香酥薯餅(炸品)		彩繪花椰		油菜		玉米蛋花湯			熱量829卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類122克
		肉片	70g	洋芋	30g	花椰菜	50g	油菜	120g	玉米粒	15g		
		洋蔥	15g			紅蘿蔔	5g			雞蛋	5g		
餐數		地瓜	20g			香菇	5g						
		白米	120g			木耳	5g						
3月4日星期五	QQ白飯	義式燒雞		小瓜細腐		彩繪貢丸(加工)		青江菜		金菇三絲湯			熱量842卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類111克
		雞肉	60g	豆腐	65g	肉丸	30g	青江菜	120g	金針菇	10g		
		洋蔥	5g	小黃瓜	10g	大白菜	15g			筍絲	10g		
餐數		番茄	5g			木耳	5g			紅蘿蔔	5g		
		洋芋	10g			紅蘿蔔	5g			木耳	5g		

# 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
3月7日 星期一	QQ白飯	義式烤雞排 雞排 60g	日式蒸蛋 雞蛋 50g 香鬆 0.5g	沙茶麵疙瘩 麵疙瘩 30g 高麗菜 30g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g	青江菜 120g	海帶蛋花湯 海帶芽 0.5g 雞蛋 10g		熱量859卡 蛋白質34克 脂肪25克 醣類124克
餐數	白米 130g							
3月8日 星期二	胚芽飯	香酥雞腿(炸品) 雞腿 60g	小瓜魚輪(加工) 魚輪 30g 紅蘿蔔 5g 小黃瓜 10g	鐵板豆芽 豆芽菜 50g 紅蘿蔔 5g 韭菜 5g 木耳 5g 肉絲 5g	油菜 120g	結頭湯 結頭菜 25g 芹菜 0.5g		熱量813卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類113克
餐數	胚芽米 10g 白米 120g							
3月9日 星期三	古早味肉燥麵	糖醋雞排 豬排 60g 洋蔥 5g	關東煮 白蘿蔔 40g 紅蘿蔔 10g 玉米 5g 海帶結 5g 油豆腐 10g	雞塊(鴻源) 20g 雞塊 30g 香蒜吐司 30g	大陸A菜 120g 大陸A菜 360g 麵條 15g 豆芽菜 5g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g 絞肉 5g	紅豆湯 紅豆 10g		熱量894卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類122克
餐數								
3月10日 星期四	地瓜飯	照燒雞丁 雞丁 60g 洋芋 15g	麻婆豆腐 豆腐 60g 絞肉 5g	蛋酥白菜 大白菜 45g 金針菇 15g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 香菇 5g 雞蛋 5g	鵝白菜 120g	茶壺湯 白蘿蔔 20g 香菇 5g 木耳 5g 雞肉 5g		熱量841卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類116克
餐數	地瓜 20g 白米 120g							
3月11日 星期五	QQ白飯	醬淋雞排 雞排 60g	玉米炒蛋 雞蛋 50g 玉米粒 20g 紅蘿蔔 5g	大瓜什錦 大黃瓜 45g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 金針菇 10g 肉片 5g	菠菜 120g	羅宋湯 洋芋 20g 番茄 5g 洋蔥 5g 芹菜 0.5g		熱量854卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類119克
餐數	白米 130g							
3月12日 星期六	QQ白飯	泡菜肉片(醃菜) 肉片 60g 大白菜 25g 紅蘿蔔 5g 泡菜 5g	三杯黑干 黑豆干 45g 杏鮑菇 5g 紅蘿蔔 5g 九層塔 0.5g	芝麻包 30g	高麗菜 120g	日式味噌湯 海帶芽 0.5g 洋蔥 5g 味噌 0.5g		熱量860卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類118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

	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
3月14日星期一	QQ白飯	醬烤雞排 60g	起司炒蛋 50g	佛跳牆 40g	油菜 120g	薑絲海芽湯 0.5g		熱量819卡 蛋白質33克 脂肪26克 糖類114克
餐數		雞排 60g 白米 130g	雞蛋 50g 洋芋 10g 玉米粒 10g 紅蘿蔔 5g 毛豆仁 5g 起司絲 5g	大白菜 40g 芋頭 5g 筍片 10g 木耳 5g 烏蛋 5g		海帶芽 0.5g 薑絲 0.5g		
3月15日星期二	小米飯	咖哩雞丁 60g	海鮮蝦排(加工) 30g	腰果花椰 50g	高麗菜 120g	蔬菜蛋花湯 15g		熱量859卡 蛋白質37克 脂肪28克 糖類115克
餐數		雞肉 60g 洋芋 15g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 小米 10g 白米 120g	蝦排 30g 花椰菜 50g 香菇 5g 紅蘿蔔 5g 腰果 5g			小白菜 5g 雞蛋 5g		
3月16日星期三	奶香焗烤麵	香酥雞排(炸品) 60g	將軍滷味 40g	玉米奶酥 20g	青江菜 120g	豆薯湯 15g		熱量888卡 蛋白質35克 脂肪29克 糖類121克
餐數		雞排 60g 麵 130g 洋芋 20g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 玉米粒 15g 豬肉 5g 乳酪絲 5g	豆干 40g 白蘿蔔 15g 紅蘿蔔 5g 海帶結 5g 玉米 5g 貢丸 5g			豆薯 15g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 肉絲 5g		
3月17日星期四	糙米飯	鐵路豬排 60g	蔥花炒蛋 55g	梅香地瓜 50g	鴨白菜 120g	玉米蘿蔔湯 15g		熱量837卡 蛋白質33克 脂肪26克 糖類117克
餐數		豬排 60g 糙米 10g 白米 120g	雞蛋 55g 洋蔥 5g 紅蘿蔔 5g 青蔥 5g	地瓜 50g 梅子粉 0.5g		白蘿蔔 15g 玉米 5g		
3月18日星期五	QQ白飯	黑胡椒豬 60g	蒜蓉海菜吞(加工) 20g	媽蟻上樹 20g	大陸A菜 120g	味噌豆腐湯 25g		熱量880卡 蛋白質35克 脂肪26克 糖類127克
餐數		豬肉 60g 洋蔥 15g 紅蘿蔔 5g 青蔥 0.5g 白米 130g	海雲吞 20g 豆芽菜 20g 紅蘿蔔 5g	冬粉 20g 絞肉 5g 高麗菜 20g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g		豆腐 25g 洋蔥 5g		
3月19日星期六	QQ白飯	宮保雞丁 60g	針菇大瓜 40g	QQ滷蛋 50g	高麗菜 120g	酸辣湯 15g		熱量815卡 蛋白質33克 脂肪26克 糖類112克
餐數		雞丁 60g 洋蔥 5g 小黃瓜 5g 紅蘿蔔 5g 花生 5g 白米 130g	大黃瓜 40g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 金針菇 5g	雞蛋 50g		豆腐 15g 雞蛋 5g 紅蘿蔔 5g 筍絲 5g 木耳 5g 豬血 5g		

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

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
3月21日星期一	QQ白飯	醬燒里肌 60g	糖醋細腐 100g	奶焗白菜 40g	青江菜 120g	冬菜粉絲湯(醃菜) 5g		熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類112克
餐數	白米 120g	豬排 60g	豆腐 100g 洋蔥 15g 彩椒 5g 白芝麻 0.5g	大白菜 40g 洋芋 15g 通心麵 5g 玉米粒 5g 紅蘿蔔 5g 洋蔥 5g	青江菜 120g	冬菜 5g 冬粉 5g 紅蘿蔔 5g 筍絲 5g		
3月22日星期二	燕麥飯	五味醬魚排 60g	客家小炒 40g	照燒花枝丸(加工) 30g	高麗菜 110g	黃豆芽海芽湯 5g		熱量853卡 蛋白質38克 脂肪29克 醣類109克
餐數	燕麥 10g 白米 120g	魚肉 60g 洋蔥 5g	豆干 40g 芹菜 10g 紅蘿蔔 5g 肉絲 5g 乾魷魚絲 0.5g	花枝丸 30g 柴魚片 0.5g	高麗菜 110g	黃豆芽 5g 紅蘿蔔 5g 海帶芽 0.5g		
3月23日星期三	家常乾麵	醬燒排骨酥 60g	清水肉羹 30g	甜不辣 20g	小白菜 120g	大瓜排骨湯 20g		熱量896卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類121克
餐數	排骨酥 60g 洋蔥 5g 麵條 360g 豆芽菜 15g 韭菜 5g 紅蘿蔔 5g 絞肉 5g	白蘿蔔 30g 肉絲 10g 紅蘿蔔 5g 木耳 5g 金針菇 5g 大白菜 20g	四季豆 5g 紅蘿蔔 5g 紅蘿蔔 5g 大理石蛋糕 30g	小白菜 120g	大黃瓜 20g 排骨 5g			
3月24日星期四	地瓜飯	麻油雞 60g	蒜蓉福州丸(加工) 20g	海帶三絲 30g	油菜 120g	金針冬瓜湯 20g		熱量810卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類111克
餐數	雞肉 60g 高麗菜 15g 凍豆腐 5g 玉米 5g 地瓜 20g 白米 120g	福州丸 20g	海帶絲 30g 豆干絲 30g 芹菜 5g 紅蘿蔔 5g	油菜 120g	冬瓜 20g 金針 0.5g			
3月25日星期五	QQ白飯	香酥雞翅(炸品) 60g	海苔蒸蛋 50g	大阪燒高麗 35g	大陸A菜 120g	味噌海芽湯 0.5g		熱量823卡 蛋白質32克 脂肪28克 醣類111克
餐數	雞翅 60g	雞蛋 50g 海苔 0.5g	高麗菜 35g 紅蘿蔔 5g 豆芽菜 10g 柴魚 0.5g 肉片 5g 木耳 5g	大陸A菜 120g	海帶芽 0.5g 洋蔥 5g			
餐數	白米 130g							

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
3月28日星期一	QQ白飯	蒜泥白肉		泡菜豆腐鍋		蜜汁地瓜		大陸A菜		玉米濃湯			熱量874卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類117克
		肉片 豆芽	50g 25g	豆腐 大白菜 紅蘿蔔 木耳 金針菇 泡菜	60g 20g 5g 5g 5g 5g	地瓜 白芝麻	50g 0.5g	大陸A菜	120g	玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥	10g 5g 5g 5g		
		白米	130g										
餐數													
3月29日星期二	糙米飯	三杯雞		芹香蝦捲(加工)		咖哩花椰		油菜		和風味噌湯			熱量813卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類118克
		雞肉 九層塔 米血	60g 0.5g 10g	蝦捲 芹菜	20g 5g	花椰菜 洋芋 香菇 紅蘿蔔	50g 15g 5g 5g	油菜	110g	豆腐 洋蔥	20g 5g		
		糙米 白米	10g 120g										
餐數													
3月30日星期三	黃金蛋炒飯	海鮮花枝排		三杯百頁		海苔洋芋(炒起司餐包(冷凍))		芥藍菜		綠豆湯			熱量874卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類114克
		花枝排	30g	百頁 杏鮑菇	50g 5g	洋芋	40g	芥藍菜	120g	綠豆	10g		
		白米 玉米粒 紅蘿蔔 絞肉 雞蛋	130g 15g 5g 5g 5g	紅蘿蔔 九層塔	5g 0.5g	起司餐包	30g						
餐數													
3月31日星期四	地瓜飯	蜜汁豬排		海芽炒蛋		鐵板豆芽		鵝白菜		玉米蛋花湯			熱量856卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類115克
		豬排 白芝麻	60g 0.5g	雞蛋 海帶芽 毛豆仁 紅蘿蔔	50g 0.5g 5g 5g	豆芽 紅蘿蔔 韭菜 木耳 肉絲	40g 5g 5g 5g 5g	鵝白菜	120g	玉米粒 雞蛋	15g 5g		
		地瓜 白米	20g 115g										
餐數													