

12月份營養午餐食譜【日新便當製】

明正國中 服務專線：(08)7372607

請給我們一句良性建議，我們竭誠為您服務及改進!謝謝!

日期	星期	主食	主菜	副食	食	湯		喝鹹湯 熱量	喝甜湯 熱量	
12/1	一	香Q白米飯	紅蔘豬腳(滷)	鮮菇豆腐(煮)	季節青菜			784		
12/2	二	五穀飯	塔香菇雞(炒)	寬粉炒肉絲(炒)	有機蔬菜			775		
12/3	三	沙茶鍋燒湯飯	豪大雞排(炸)	茶葉蛋(煮)	季節青菜		當季水果	823		
12/4	四	全校停餐								
12/5	五	胚芽米飯	豆乳雞(炸)	鮮菇蒸蛋(蒸)	季節青菜			768		
12/8	一	不供餐								
12/9	二	香Q小米飯	香酥魚丁(炸)	日式鍋物(煮)	季節青菜	綠豆蒜		773	793	
12/10	三	豬排麵	黑椒洋蔥豬排(煮)	藍莓麵包(烤)	有機蔬菜		當季水果	843	885	
12/11	四	香Q白米飯	五香雞腿(滷)	扁魚白菜(煮)	季節青菜			760	795	
12/12	五	糙米飯	日式咖哩肉片(炒)	銀芽炒蛋(炒)	季節青菜		豆漿	848	863	
12/15	一	香Q白米飯	馬鈴薯肉塊(炒)	麻辣滷味拼盤(煮)	季節青菜			770		
12/16	二	五穀飯	香酥雞丁(炸)	泰式肉片(炒)	季節青菜			750		
12/17	三	香鬆滷肉飯	香菇肉燥(煮)	五香滷蛋(滷)	有機蔬菜		當季水果	808		
12/18	四	香Q白米飯	香雞排(炸)	馬鈴薯豬肉井(煮)	季節青菜			765		
12/19	五	胚芽米飯	黑胡椒豬柳(炒)	鯉魚茶碗蒸(蒸)	季節青菜		牛奶	873		
12/22	一	香Q白米飯	蒜香肉片(炒)	蜜豆丁(煮)	季節青菜	紅豆湯圓甜湯		775	810	
12/23	二	香Q小米飯	脆皮雞腿(炸)	香菇炒蛋(炒)	季節青菜				773	803
12/24	三	豚骨湯麵	照燒肉排(燒)	漢堡(烤)	有機蔬菜		當季水果	815		
12/25	四	行憲紀念日								
12/26	五	糙米飯	宮保雞丁(炒)	塔香海帶根(炒)	季節青菜		巧克力麵包	825	855	
12/29	一	香Q白米飯	茴香蠔油軟排(滷)	蔥爆鮮菇豆包(炒)	季節青菜			773		
12/30	二	五穀飯	日式蜜汁雞(炸)	黃金蛋絲(炒)	季節青菜			768		
12/31	三	麻醬細麵	麻醬肉絲(炒)	墨西哥麵包(烤)	有機蔬菜		當季水果	830		

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本菜單部分食材含有衛福部公告過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)，不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材

廠商營養師：林美香

午餐秘書：

學務主任：

校長：

屏東縣明正國中114年12月第一週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人 供應廠商:日新便當社 供應廠商營養師:林美香 供應廠商電話:0934136857 葉小姐

日期	12月1日 星期一				12月2日 星期二				12月3日 星期三				12月4日 星期四				12月5日 星期五						
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註			
主食	香Q白米飯	白米	110		五穀飯	白米	90		沙茶鍋燒湯飯	白米	110						胚芽米飯	白米	90				
							五穀米	20													胚芽米	20	
副食一	紅蔘豬腳(滷)	豬腳	40		塔香菇雞(炒)	骨腿	90		豪大雞排(炸)	雞排	110							豆乳雞(炸)	骨腿	100			
		豬肉角	40			九層塔	2			甘薯粉	5									甘薯粉	3		
		胡蘿蔔	20			薑片	2														四季豆	25	
		大蒜	3			杏鮑菇	20																
副食二	鮮菇豆腐(煮)	豬絞肉	15		寬粉炒肉絲(炒)	豬肉絲	20		茶葉蛋(煮)	雞蛋	60							鮮菇蒸蛋(蒸)	雞蛋	60			
		傳統豆腐	60			芹菜	10			滷包	2									香菇片	15		
		青蔥	5			寬粉	25														青蔥	3	
		乾香菇	20			高麗菜	50																
		金針菇	20			蝦皮	2																
副食三	時蔬青菜	深色青菜	100		有機蔬菜	白色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100							時蔬青菜	深色青菜	100			
		地瓜菜、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、雲耳				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹				地瓜菜、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、雲耳										地瓜菜、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、雲耳			
副食四																							
湯	甜薯蛋湯	豆薯	20		玉米大骨湯	甜玉米	20		沙茶鍋燒湯	豬肉絲	10							昆布味噌湯	傳統豆腐	20			
		雞蛋	20			大骨	10			大白菜	40									昆布	20		
		薑片	2			薑片	1			胡蘿蔔	10										小魚乾	1	
										金針菇	15											味噌	2
水果其他	水果				水果				水果	當季水果	1份						水果						
	其他				其他				其他								其他						
營養供應比例	年級	喝鹹湯	喝甜湯		年級	喝鹹湯	喝甜湯		年級	喝鹹湯	喝甜湯						年級	喝鹹湯	喝甜湯				
	全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5							全穀雜糧類(份)	5.5					
	豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.7							豆魚蛋肉類(份)	2.8					
	蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.6							蔬菜類(份)	1.5					
	水果類(份)	0.0			水果類(份)				水果類(份)	1.0							水果類(份)	0.0					
	油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0							油脂與堅果種子類(份)	3.0					
	熱量	總熱量	784		總熱量	775			總熱量	823							總熱量	768					

食譜設計:林美香 執行秘書: 學務主任: 校長:

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※隔週附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材。

屏東縣明正國中114年12月第三週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商:日新便當社

供應廠商營養師:林美香

供應廠商電話:0934136857 葉小姐

日期	12月15日 星期一				12月16日 星期二				12月17日 星期三				12月18日 星期四				12月19日 星期五				
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	
主食	香Q白米飯	白米	110		五穀飯	白米	90		香鬆滷肉飯	白米	110		香Q白米飯	白米	110		胚芽米飯	白米	90		
							五穀米	20				素香鬆		10							
副食一	塊馬鈴薯(炒醬肉)	馬鈴薯	20		香酥雞丁(炸)	骨腿	100		香菇肉燥(煮)	瘦豬絞肉	80		香炸雞排(炸)	雞排	110		柳黑胡椒豬	豬柳	60		
		豬肉塊	80			甘薯粉	3			乾香菇	10			甘薯粉	5			洋葱	30		
		白芝麻	1							油葱酥	2							大蒜	3		
		薑片	2							洋葱	30										
副食二	麻辣滷味(煮拼盤)	豆皮	15		泰式肉片(炒)	豬肉片	20		五香滷蛋(滷)	雞蛋	60		馬鈴薯肉井(煮)	馬鈴薯	20		蒸鯉魚茶碗(蒸)	雞蛋	60		
		年糕條	20			洋葱	30				豬肉片	20				胡蘿蔔		15			
		白蘿蔔	30			香菜	2				洋葱	30				青蔥		3			
		鮮香菇	20			大番茄	40				金針菇	20									
		海帶結	20			大蒜	3				玉米粒	10									
副食三	時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100		有機蔬菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100		
		地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空			
湯	香菇雞湯	乾香菇	1		四神湯	薑絲	1		昆布魚乾湯	高麗菜	20		時蔬蛋花湯	大白菜	20		菜頭雞湯	白蘿蔔	30		
		全雞	15			四神湯包	10			昆布	5			雞蛋	10			全雞	15		
		薑片	1			豬骨	15			小魚乾	1							薑片	1		
		豆薯	20							味噌	2										
水果	水果			其他				水果	當季水果	1份		其他				水果	其他	牛奶			
營養供應比例	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯
	全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5	
	豆魚蛋肉類(份)	2.8		豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.5	
	蔬菜類(份)	1.6		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.6		蔬菜類(份)	1.6		蔬菜類(份)	2.0		蔬菜類(份)	1.8		蔬菜類(份)	1.8	
	水果類(份)			水果類(份)	0.0		水果類(份)	1.0		水果類(份)	1.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)	0.0	
	油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0	
	奶類(份)	0.0		奶類(份)			奶類(份)	0.0		奶類(份)	0.0		奶類(份)			奶類(份)	1.0		奶類(份)	1.0	
熱量	總熱量	770		總熱量	750		總熱量	808		總熱量	765		總熱量	873							

食譜設計:林美香

執行秘書:

學務主任:

校長:

※每日供應三菜一湯,若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單,謝謝!

※隔週附涼湯一次,若天氣轉涼,請校方允許涼湯變更為熱湯,謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品,不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材。

屏東縣明正國中114年12月第四週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商：日新便當社

供應廠商營養師：林美香

供應廠商電話：0934136857 葉小姐

日期	12月22日 星期一				12月23日 星期二				12月24日 星期三				12月25日 星期四				12月26日 星期五											
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註								
主食	香Q白米飯	白米	110		香Q小米飯	白米	100		豚骨湯麵	麵條	150						糙米飯	白米	90									
							小米	10																	糙米	20		
副食一	(炒) 蒜香肉片	豬肉片	75		(炸) 脆皮雞腿	雞腿	120		(燒) 照燒肉排	洋蔥	30							(炒) 宮保雞丁	骨腿	110								
		蒜碎	3			甘薯粉	5			豬里肌肉	75								大蒜	3		大蒜	3		青蔥	5		
		香菜	2																							油花生	3	
																										乾辣椒	1	
副食二	(煮) 蜜豆丁	豆干丁	45		(炒) 香菇炒蛋	香菇片	40		(烤) 漢堡	漢堡	60							(炒) 根塔香海帶	九層塔	3								
		小黃瓜	30			雞蛋	50																	薑絲	3			
		胡蘿蔔	20			青蔥	3																		海帶根	50		
		大蒜	3			胡蘿蔔	15																			豬肉絲	20	
副食三	時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100		有機蔬菜	深色青菜	100							時蔬青菜	深色青菜	100								
		地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空																						
副食四	紅甜豆湯圓	紅豆	15		紅甜豆湯圓	紅豆	15										紅甜豆湯圓	紅豆	15									
		湯圓	5			湯圓	5																					
		紅砂糖	10			紅砂糖	10																					
湯	玉米雞湯	全雞	10		冬粉肉絲湯	冬粉	5		日式豚骨湯	豬肉片	15						蛋花湯	雞蛋	15									
		玉米塊	20			榨菜絲	10			乾裙帶菜	2							大白菜	20									
		薑	2			豬肉絲	10			高麗菜	30							豆腐(非基改)	20									
						胡蘿蔔	10			柴魚片	1																	
水果其他	水果其他				其他				水果	玉米粒	15						水果其他											
								中排		15																		
營養供應比例	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯								
	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	6								
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.8	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.8	豆魚蛋肉類(份)	2.6	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6								
	蔬菜類(份)	1.8	1.5	蔬菜類(份)	1.7	1.5	蔬菜類(份)	1.6	蔬菜類(份)	1.6	1.8	蔬菜類(份)	2.0	1.8	蔬菜類(份)	2.0	1.8	蔬菜類(份)	2.0	1.8								
	水果類(份)			水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	1.0	水果類(份)	1.0	1.0	水果類(份)	1.0	1.0	水果類(份)	1.0	1.0	水果類(份)	1.0	1.0								
	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0								
奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)			奶類(份)	0.0	奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)	0.0	0.0									
熱量	總熱量	775	803	總熱量	773	803	總熱量	815	總熱量			總熱量	825	855	總熱量			總熱量	825	855								

食譜設計：林美香

執行秘書：

學務主任：

校長：

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※隔週酌涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材。

屏東縣明正國中114年12月第五週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商:日新便當社

供應廠商營養師:林美香

供應廠商電話:0934136857 葉小姐

日期	12月29日 星期一				12月30日 星期二				12月31日 星期三															
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註												
主食	香Q白米飯	白米	110		五穀飯	白米	90		麻醬麵	細麵	110													
副食一	(滷) 軟排	茴香	1		雞(炸) 日式蜜汁	骨腿	100		(炒) 麻醬肉絲	豬肉絲	85													
		軟排骨	40			大蒜	3			青蔥	5													
		豬肉角	45			白芝麻	2			小黃瓜	20													
		海帶結	20			馬鈴薯	15			胡蘿蔔	5													
副食二	(炒) 豆包	香菇片	30		黃金蛋絲(炒)	雞蛋	50		包墨西哥麵(烤)	墨西哥麵包	50													
		大蒜	2			青蔥	5																	
		豆包	50			結球白菜	30																	
		胡蘿蔔	10			毛豆	10																	
副食三	時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100		有機蔬菜	深色青菜	100													
		地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空														
副食四																								
湯	豆薯粉絲湯	豆薯	20		蘿蔔排骨湯	薑片	1		大黃瓜雞湯	全雞	15													
		冬粉	10			排骨	15			薑片	2													
		冬菜	3			白蘿蔔	30			大黃瓜	30													
水果其他	水果其他			其他				水果其他	當季水果	1份														
營養供應比例	年級	喝鹹湯	喝甜湯		年級	喝鹹湯	喝甜湯		年級	喝鹹湯														
	全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5														
	豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.7														
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.9														
	水果類(份)	0.0			水果類(份)	0.0			水果類(份)	1.0														
	油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0														
	奶類(份)	0.0			奶類(份)				奶類(份)															
熱量	總熱量	773		總熱量	760			總熱量	830															

食譜設計:林美香

執行秘書:

學務主任:

校長:

※每日供應三菜一湯,若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單,謝謝!

※隔週附涼湯一次,若天氣轉涼,請校方允許涼湯變更為熱湯,謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品,不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材。