

3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	熱湯	甜湯	喝鹹湯 熱量	喝甜湯 熱量
3/2	一	白米飯	玉米燒肉(燒)	鮮菇炒蛋(炒)	季節青菜	蘿蔔肉片湯		763
3/3	二	小米飯	香酥魚丁(炸)	蔥燒豆腐(燒)	季節青菜	紫菜蛋花湯		788
3/4	三	鐵板麵 肉醬	照燒肉排(煮)	漢堡(烤)	有機蔬菜	香菇雞湯	當季 水果	828
3/5	四	白米飯	麻辣翅腿(炸)	咖哩肉絲花菜(炒)	季節青菜	白菜油腐湯		775
3/6	五	糙米飯	塔香肉燥(煮)	客家小炒(炒)	季節青菜	時蔬什錦湯		788
3/9	一	白米飯	蒜香酥雞(炸)	沙茶銀芽肉片(炒)	季節青菜	元氣養生湯		758
3/10	二	五穀飯	黑胡椒豬柳(炒)	黃金蛋絲(滑)	季節青菜	冬瓜大骨湯		795
3/11	三	肉絲蛋炒飯	麻油雞(煮)	巧克力麵包(烤)	有機蔬菜	豆腐味噌湯	當季 水果	828
3/12	四	白米飯	客家滷豬腳(滷)	螞蟻上樹(炒)	季節青菜	鮮菇雪片湯		763
3/13	五	胚芽米飯	香酥雞腿(炸)	燴豆腐(燴)	季節青菜	四神湯	豆漿	843
3/16	一	白米飯	照燒嫩雞(煮)	日式蒸蛋(蒸)	季節青菜	佛跳牆		785
3/17	二	小米飯	蒜泥白肉(煮)	四季豆炒豆包(炒)	季節青菜	冬粉肉絲湯		790
3/18	三	香鬆拌飯	香雞排(炸)	韓式年糕(煮)	有機蔬菜	南瓜濃湯	當季 水果	825
3/19	四	白米飯	沙茶肉片(炒)	紅燒豆腐(煮)	季節青菜	鍋燒什錦湯		795
3/20	五	糙米飯	脆皮雞翅(炸)	麻辣滷味大全(滷)	季節青菜	甜薯蛋花湯	牛奶	895
3/23	一	白米飯	茴香軟排(滷)	紅蔘炒蛋(炒)	季節青菜	海芽味噌湯		765
3/24	二	麥片飯	香滷雞腿(滷)	肉羹(燴)	季節青菜	蘿蔔大骨湯		760
3/25	三	擔仔麵	香菇肉燥(煮)	茶葉蛋(煮)	有機蔬菜	酸辣湯	當季 水果	833
3/26	四	白米飯	豪大雞排(炸)	蜜豆丁(煮)	季節青菜	玉米蛋花湯		773
3/27	五	胚芽米飯	里肌燒肉(燒)	沙茶粉絲(炒)	季節青菜	藥膳雞湯	100% 果汁	835
3/30	一	白米飯	宮保雞丁(炒)	關東煮(煮)	季節青菜	高麗菜蛋花湯		773
3/31	二	小米飯	冰糖滷肉(滷)	扁魚白菜肉片(燴)	季節青菜	冬瓜雞湯		780

※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：

1

2

3

屏東縣明正國中 115年03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	3月02日 星期一				3月03日 星期二				3月04日 星期三				3月05日 星期四				3月06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	白米飯	110		香Q小米飯	白米	100		鐵板麵	白麵條	150		香Q白米飯	白米	110		糙米飯	白米	90		
						小米	10				瘦絞肉	15				糙米		20			
副食一	玉米燒肉(煮)	甜玉米	20		香酥魚丁(炸)	鮮魚丁	90		肉醬	洋蔥	30		麻辣翅腿(炸)	翅腿	100		塔香肉燥(煮)	瘦豬絞肉	70		
		豬肉丁	50			甘薯粉	5				薑片	2			青蔥	2					
		豬中排	40								玉米粒	15				洋蔥		30			
											胡蘿蔔	5				九層塔		5			
副食二	鮮菇炒蛋(炒)	雞蛋	50		蔥燒豆腐(燴)	傳統豆腐	40		(煮排燒肉)	豬里肌肉	75		咖哩肉絲(炒)	豬肉絲	20		客家小炒(炒)	豆干片	50		
		金針菇	40			瘦豬絞肉	10				花椰菜	60			芹菜	20					
		胡蘿蔔	10			洋蔥	30				胡蘿蔔	20			乾魷魚	1					
		青蔥	1			青蔥	5				大蒜	3			油蔥酥	3					
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、大、小黃瓜、芥藍、空				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜、大、小黃瓜、芥藍、空				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜、大、小黃瓜、芥藍、空				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜、大、小黃瓜、芥藍、空							
湯	蘿蔔肉片湯	白蘿蔔	20		紫菜蛋花湯	紫菜	5		香菇雞湯	白蘿蔔	20		白菜油豆腐湯	油豆腐(非基改)	10		時蔬什錦湯	雞蛋	10		
		豬肉片	10			雞蛋	15				小魚乾	1			金針菇	10					
		薑片	1			青蔥	1				味噌	2			高麗菜	20					
											薑片	1			大白菜	20			胡蘿蔔	5	
水果其他	水果			水果				水果	當季水果	1份		水果			水果			水果			
	其他			其他				其他				其他			其他			其他			
營養供應比例	年級	喝鹹湯		年級	喝鹹湯		年級	喝鹹湯		年級	喝鹹湯		年級	喝鹹湯		年級	喝鹹湯		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		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)	2.7		豆魚蛋肉類(份)	3.0		豆魚蛋肉類(份)	2.8		豆魚蛋肉類(份)	2.8		豆魚蛋肉類(份)	2.8		豆魚蛋肉類(份)	3.0		豆魚蛋肉類(份)	3.0	
	蔬菜類(份)	1.6		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)	1.8		蔬菜類(份)	1.8		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.7	
	水果類(份)	0.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)	1.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)	0.0		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	
熱量	總熱量	763		總熱量	788		總熱量	828		總熱量	775		總熱量	775		總熱量	788		總熱量	788	

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115年03月第二週學生午餐食譜(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	3月9日 星期一				3月10日 星期二				3月11日 星期三				3月12日 星期四				3月13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		肉絲蛋炒飯	白米	110		香Q白米飯	白米	110		胚芽米飯	白米	90					
副食一	(炸) 蒜香酥雞	骨腿	100		柳黑胡椒豬(炒)	五穀米	20			豬肉絲	20		腳客家滷豬(滷)	豬肉角	70		(炸) 香酥雞腿	胚芽米	20		雞腿	120		
		大蒜	3			洋蔥	30			雞蛋	15			豬腳	30			甘薯粉	1		紅蔥頭	2		
						洋蔥	30			青蔥	3			胡蘿蔔	20							青蔥	5	
						大蒜	3			骨腿	110			薑片	2								瘦絞肉	10
副食二	(炒) 沙茶銀芽肉片	綠豆芽	60		黃金蛋絲(滑)	雞蛋	40		(煮) 麻油雞	杏鮑菇	30		螞蟻上樹(炒)	芹菜	10		(燴) 燴豆腐	傳統豆腐	40					
		豬肉片	20			大白菜	50			巧克力麵包	60			寬粉	30			瘦豬絞肉	20					
		胡蘿蔔	10			大蒜	2							高麗菜	40			洋蔥	50					
		青蔥	5			毛豆	10							油蔥酥	2			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、				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小				深色青菜						
																			地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小					
																			地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小					
副食四	山粉圓	冬瓜糖磚	15		山粉圓	冬瓜糖磚	15		山粉圓	冬瓜糖磚	15		山粉圓	冬瓜糖磚	15		山粉圓	冬瓜糖磚	15					
		檸檬汁	5			檸檬汁	5			檸檬汁	5			檸檬汁	5			檸檬汁	5					
		山粉圓	10			山粉圓	10			山粉圓	10			山粉圓	10			山粉圓	10					
湯	元氣養生湯	白蘿蔔	30		冬瓜雞湯	冬瓜	30		豆腐味噌湯	裙帶菜	30		鮮菇雪片湯	金針菇	15		四神湯	白蘿蔔	30					
		枸杞	1			薑絲	1			豆腐(非基改)	20			胡蘿蔔	5			豬肉片	10					
		紅棗	1			全雞	15			青蔥	3			雞蛋	10			四神料	15					
		薑	2							味噌	2													
		豬骨	10																					
水果	水果			水果				水果	當季水果	1份		水果				水果								
其他	其他			其他				其他				其他				其他	豆漿							
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						
	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	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	6						
	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6	豆魚蛋肉類(份)	3.0	3.0	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.5	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6	豆魚蛋肉類(份)	3.7	3.6	豆魚蛋肉類(份)	3.7	3.6						
	蔬菜類(份)	1.7	1.5	蔬菜類(份)	2.0	1.8	蔬菜類(份)	1.8	1.5	蔬菜類(份)	1.9	1.6	蔬菜類(份)	1.8	1.5	蔬菜類(份)	1.8	1.5						
	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	1.0	1.0	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0						
	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	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		奶類(份)	0.0		奶類(份)	0.0		奶類(份)			奶類(份)			奶類(份)								
熱量	總熱量	758	788	總熱量	795	825	總熱量	828	840	總熱量	763	790	總熱量	843	863									

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。