

5.1.3 蔬食日

■推動一週一蔬食日：學校營養午餐推動一週一蔬食日成果。(詳如附件一)

日期	星期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
12/2	一	蔬食	白米飯	香川炒雞	麻婆豆腐	季節蔬菜	蘿蔔肉片湯	水果
		食材	白米	雞胸肉 芋頭	豆腐 絞肉	季節蔬菜	蘿蔔 肉片	
		烹煮 方式	蒸	煮	煮	炒	煮	
12/3	二	蔬食	五穀飯	沙茶肉片	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	酸味雞湯	
		食材	白米 五穀米	肉片 洋葱	胡蘿蔔 雞蛋	有機蔬菜	酸味 雞肉	
		烹煮 方式	蒸	煮	炒	炒	煮	
12/4	三	蔬食	什錦炒麵	椒麻雞	打拋五平	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯	附餐
		食材	油麵 高麗菜 胡蘿蔔 乾木耳	雞肉	豆干 絞肉 醬油 九層塔	有機蔬菜	南瓜 高麗菜 胡蘿蔔	小波羅麵包
		烹煮 方式	炒	炸	炒	炒	煮	
12/5	四	蔬食	白米飯	馬鈴薯燉肉	五香茶葉蛋	季節蔬菜	黃瓜排骨湯	水果
		食材	白米	肉丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	雞蛋	季節蔬菜	黃瓜 排骨	
		烹煮 方式	蒸	煮	煮	炒	煮	
12/6 無肉日	五	蔬食	白米飯	糖醋魚丁	麻油水血雞	季節蔬菜	海帶蛋花湯	牛奶
		食材	白米	旗魚丁 地瓜	米血 雞 高麗菜	季節蔬菜	海帶芽 雞蛋	保久乳
		烹煮 方式	蒸	炸	炒	炒	煮	

佳明食品有限公司 營養師:陳偉聰
*本處同一律使用國產豬肉食材。
*本處營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質穀物、大豆、魚類等及其製品。

日期	星期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
12/9	一	蔬食	白米飯	香肉雞翅	茄汁豆腐	季節蔬菜	蔬菜冬粉湯	水果
		食材	白米	雞翅	豆腐 三色豆	季節蔬菜	豆腐 冬粉	
		烹煮 方式	蒸	烤	煮	炒	煮	
12/10	二	蔬食	五穀飯	京醬肉片	南瓜清蒸	有機蔬菜	豆腐味噌湯	豆漿
		食材	白米 五穀米	肉片 高麗菜	南瓜 雞蛋	有機蔬菜	豆腐 味噌	豆漿
		烹煮 方式	蒸	煮	煮	炒	煮	
12/11	三	蔬食	茄汁炒飯	日式唐揚雞	什錦燴飯	有機蔬菜	玉米濃湯	附餐
		食材	白米 三色豆	雞肉	海帶結 豆干 百寶 高麗菜	有機蔬菜	玉米粒 胡蘿蔔 洋葱 雞蛋	小牛角
		烹煮 方式	炒	炸	燴	炒	煮	
12/12	四	蔬食	白米飯	麻油雞	打拋肉	季節蔬菜	海帶薑絲湯	水果
		食材	白米	雞胸肉 米血	豆干 絞肉 洋葱 醬油	季節蔬菜	海帶芽	
		烹煮 方式	蒸	煮	煮	炒	煮	
12/13 無肉日	五	蔬食	白米飯	糖醋旗魚片	黑胡椒豆包	季節蔬菜	筍片湯	牛奶
		食材	白米	旗魚片	豆包 豆芽菜	季節蔬菜	筍片	保久乳
		烹煮 方式	蒸	炸	炒	炒	煮	

佳明食品有限公司 營養師:陳偉聰
*本處同一律使用國產豬肉食材。
*本處營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質穀物、大豆、魚類等及其製品。



佳明食品有限公司113年1216-1220
竹橋國中-團膳菜單

日期	星期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
12/16	一	菜單	白米飯	咖哩雞丁	洋葱炒蛋	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	水果
		食材	白米	雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	洋葱 雞蛋	季節蔬菜	高麗菜 肉片	
		烹煮 方式	蒸	煮	炒	炒	煮	
12/17	二	菜單	紫米飯	薑汁豬排	蠔皇上樹	有機蔬菜	酸味湯	
		食材	白米 紫米	豬排	冬粉 高麗菜	有機蔬菜	豆腐 筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 鮮菇	
		烹煮 方式	蒸	煮	炒	炒	煮	
12/18	三	菜單	茄汁嫩板雞	豆乳雞	豆干小魚	有機蔬菜	蘿蔔黑輪湯	附餐
		食材	嫩板雞 三色豆	雞肉	豆干 小魚乾 洋葱	有機蔬菜	蘿蔔 黑輪	蒜味餐包
		烹煮 方式	炒	炸	滷	炒	煮	
12/19	四	菜單	白米飯	沙茶肉片	紫菜蛋捲	季節蔬菜	筍絲雞湯	水果
		食材	白米	肉片 豆芽菜	紫菜 雞蛋	季節蔬菜	筍絲 雞肉	
		烹煮 方式	蒸	煮	煮	炒	煮	
12/20 無肉日	五	菜單	白米飯	香酥海蝦排	鹽刺身薑蔥 白菜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	牛奶
		食材	白米	海鮮排	鮮薑 魚片 絲仔白菜	季節蔬菜	紫菜 雞蛋	保久乳
		烹煮 方式	蒸	炸	煮	炒	煮	

佳明食品有限公司

營養師:陳佳敏

*本廠同一律使用國產豬肉食材。

*本廠營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣黃豆物、大豆、魚類等及其製品。

佳明食品有限公司113年1223-1227
竹橋國中-團膳菜單

日期	星期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
12/23	一	菜單	白米飯	三杯雞	回鍋肉片	季節蔬菜	海芽蛋花湯	水果
		食材	白米	雞肉 米血	肉片 豆干 高麗菜	季節蔬菜	海帶芽 雞蛋	
		烹煮 方式	蒸	炒	炒	炒	煮	
12/24	二	菜單	五穀飯	叉燒肉片	沙茶冬粉	有機蔬菜	筍片雞湯	
		食材	白米 五穀米	肉片 洋葱	冬粉 絞肉	有機蔬菜	筍片 雞肉	
		烹煮 方式	蒸	炒	炒	炒	煮	
12/25	三	菜單	日式炒麵	香川炒雞	紅燒豆腐	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯	附餐
		食材	油麵條 高麗菜 胡蘿蔔 乾木耳 海苔絲	雞肉 年糕	豆腐 筍片乾 木耳胡 蘿蔔	有機蔬菜	蘿蔔 肉片	小波蘿麵包
		烹煮 方式	炒	炒	煮	炒	煮	
12/26	四	菜單	白米飯	馬鈴薯燉肉	南瓜翡翠蒸蛋	季節蔬菜	高麗菜海帶湯	水果
		食材	白米	肉丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	雞蛋 馬鈴薯 南瓜	季節蔬菜	高麗菜 香菇 金針菇	
		烹煮 方式	蒸	燉	蒸	炒	煮	
12/27 無肉日	五	菜單	白米飯	虱目魚排	香炸豆腐炒蛋	季節蔬菜	筍絲油豆腐	牛奶
		食材	白米	虱目魚排	豆腐 香蒜 雞蛋	季節蔬菜	油豆腐 筍絲	保久乳
		烹煮 方式	蒸	炸	炒	炒	煮	

佳明食品有限公司

營養師:陳佳敏

*本廠同一律使用國產豬肉食材。

*本廠營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣黃豆物、大豆、魚類等及其製品。



臺南市西港區西港國中
113 年 04 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
04/01	一	糙米飯	薑燒豬柳	豆薯炒肉絲	有機紅絲小松	西瓜綿魚湯	蜜棗
04/02	二	燕麥飯	日式土瓶蒸	大黃瓜炒蛋	蝦皮高麗菜	海芽味噌湯	燕麥奶
04/03	三	烏龍麵	酥炸雞腿排*1	義式白醬時蔬	蒜香青花菜	玉米蛋花湯	蛋糕
04/08	一	小米飯	蔥燒嫩雞	黃瓜魚丸	有機嫩葉白菜	白玉雞湯	豆漿
04/09	二	燕麥飯	紅燒豆腐	鮮蔬燴烏蛋	蒜香地瓜葉	白菜蛋花湯	香蕉
04/10	三	白粥	竹筍粥	燒賣雙拼*2	有機黑葉白菜		牛奶麵包
04/11	四	糙米飯	瓜仔雞丁	泰式拌河粉	有機青松菜	蘿蔔排骨酥湯	牛奶
04/12	五	紫米飯	古早味肉燥	金沙茭白筍	玉米空心菜	酸菜菇菇湯	蘋果
04/15	一	地瓜飯	照燒雞排*1	塔香海帶根	清炒絲瓜	冬瓜貢丸湯	紅小蕃茄
04/16	二	海苔飯	豉汁蒸魚	紅蘿蔔炒蛋	有機味美菜	關東煮	麵包
04/17	三	白油麵	蒜泥白肉	豆菜麵醬	有機豆菜	筍絲鴨肉羹	紅地球葡萄
04/18	四	小米飯	榨菜炒肉絲	皮蛋肉末	有機荷葉白菜	蒲瓜蛤蜊湯	優酪乳
04/19	五	糙米飯	塔香雞肉鮮菇	高麗菜粉絲煲	蒜香芥藍	紫菜蛋花湯	調味牛乳
04/22	一	燕麥飯	蜜汁豬柳	客家小炒	蒜香高麗菜	鄉村羅宋湯	糙米堅果酥
04/23	二	香鬆糙米飯	家常豆腐	絲瓜炒蛋	蒜香空心菜	冬瓜山粉圓	香蕉
04/24	三	通心麵	獵人雞	蒜香白花椰	有機義式鮮蔬		蔬果汁
04/25	四	紫米飯	咕咾肉	扁魚燉白菜	有機莧菜	筍片金針湯	牛奶
04/26	五	芝麻飯	東山鴨頭	海帶芽炒蛋	有機紅絲青江	紫菜針菇湯	葡萄
04/29	一	小米飯	日式南瓜燉肉	蒜香毛豆筴	蒜香高麗菜	味噌蔬菜湯	糙米漿
04/30	二	糙米飯	雞肉飯	番茄炒蛋	有機荷葉白菜	海芽豆腐湯	奇異果

