

桃園市103學年度山腳國民中學午餐輔導訪視項目及成果說明

二、工作推展 (一)

3. 食譜設計富有變化，並裝訂成冊，未使用成品及減少使用半成品。

3-5 推動蔬食日或輕食日 3-6 確立食譜審查機制營養成分分析

照片



說明：上傳網路食譜設計每週五推動輕食日(一)

照片



說明：上傳網路食譜設計每週五推動輕食日(二)



照片



說明：上傳網路食譜設計每週五推動輕食日(三)

照片

山脚國中一〇三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十一週)

預估總價：\$85,174 平均每日：\$17,035 平均每人每日：\$21.7

日期	11月10日(星期二)	11月11日(星期三)	11月12日(星期四)	11月13日(星期五)
人數	785人	785人	785人	785人
主食	米食	米食	米食	米食
菜類	麻油雞丁, 雞腿切丁, 米血糕, 山藥, 薑片, 胡椒油, 紅標料理米酒	香酥魚排, 茄子, 溫體瘦絞肉, 豆腐, 絞蒜仁, 青蔥, 辣椒(紅), 辣豆瓣醬	黑胡椒, 溫體瘦夾心肉片, 紅蘿蔔, 洗選雞蛋, 洋蔥(帶皮), 絞蒜仁, 黑胡椒粒	茄汁雞丁, 甜鳳梨罐, 青椒, 洋蔥(帶皮), 絞蒜仁, 蕃茄醬
副食	柴魚蒸蛋, 時蔬, 立大瘦培根, 絞蒜仁	茄子, 溫體瘦絞肉, 豆腐, 絞蒜仁, 青蔥, 辣椒(紅), 辣豆瓣醬	什錦蘿蔔, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 金絲菇, 烏蛋, 木耳絲, 絞蒜仁	香菇, 乾香菇, 麵筋, 煮花生
湯類	蓮藕排骨湯, 胚芽米, 紫米, 辣椒醬	芥菜仁, 溫體肉絲, 蛤仔, 紅蘿蔔, 薑絲	海帶芽, 溫體瘦絞肉, 雞蛋, 大骨切	四喜甜湯, 花生, 切QQ粉圓, 白花生, 砂糖
點心	香葱小	洋蔥(帶皮), 醬油	洋蔥(帶皮), 花生, 沙拉紙	茭白筍, 鮮奶
營養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量
數據	8 2.4 0.8 1.0 2.6 853	6.0 3.0 1.2 3.4 828	6.5 2.5 3.0 2.7 840	7.4 1.9 1.3 3.4 847

組：永得有限公司 執行秘書： 審核： 校長： 山脚國中 校長 吳長官

說明：食譜設計每週五推動輕食日菜單(一)



照片



說明：上傳網路食譜設計每個月第四週週五推動蔬食日(一)

照片



說明：上傳網路食譜設計每個月第四週週五推動蔬食日(二)



照片



說明：上傳網路食譜設計每個月第四週週五推動蔬食日(二)

照片



說明：食譜設計每個月第四週週五推動蔬食環保日(一)



照片

山聯國中一〇三年第一學期學生午餐食譜設計表(第十七週)

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主餐	香酥排骨	蒜香排骨	蒜香排骨	蒜香排骨	蒜香排骨
副餐	香酥排骨	蒜香排骨	蒜香排骨	蒜香排骨	蒜香排骨
湯品	香酥排骨	蒜香排骨	蒜香排骨	蒜香排骨	蒜香排骨
點心	香酥排骨	蒜香排骨	蒜香排骨	蒜香排骨	蒜香排骨

說明：食譜設計每個月第四週週五推動蔬食環保日(二)

照片

主食	胚芽白米飯	胚芽米	胚芽米	胚芽米
主菜	香酥排骨	黃金柳葉魚超大 (每人2條)	薑蔥香	薑蔥香
副菜	香酥排骨	蒜香排骨	蒜香排骨	蒜香排骨
青菜	炒有機小白菜	有機小白菜	有機小白菜	有機小白菜
湯品	冬瓜蛤仔湯	冬瓜	冬瓜	冬瓜
油品	沙拉油18L台糖	沙拉油18L台糖	沙拉油18L台糖	沙拉油18L台糖

營養標示: 6 2.8 1.6 3.8 0 0 841 林淑敏

說明：在桃園市食材登錄平台公佈食譜設計和熱量分析

