

桃園縣國民中學學校午餐 健康高鈣菜單

週期	第1週			第2週			第3週			第4週			第5週		
日期	00月00日			00月00日			00月00日			00月00日			00月00日		
人數	1000人			1000人			1000人			1000人			1000人		
主食	糙米飯			芝麻飯(芝麻1kg)			昆布飯(昆布8Kg)			燕麥飯(燕麥10k)			芝麻飯(芝麻1kg)		
菜名	菜名	配料	數量	菜名	配料	數量	菜名	配料	數量	菜名	配料	數量	菜名	配料	數量
主菜	梅干肉醬	絞肉	50	鮮蔬燉肉	肉丁	45Kg	麻醬三絲	雞清肉切絲	50Kg	紅燒排骨	軟骨丁	40Kg	腰果雞丁	腰果	10k
		乾梅干菜	25kg		馬鈴薯	15Kg		乾粉條	6kg		肉角	40Kg		雞丁	60k
		薑末	1kg		紅蘿蔔	15Kg		小黃瓜	50Kg		涼薯	20Kg		胡蘿蔔	20k
		絞蒜仁	2Kg		高麗菜	20Kg		紅蘿蔔絲	10Kg		紅蘿蔔	10Kg		蔥	5k
					蠔油			絞蒜泥	1.5Kg		薑片	2Kg		乾辣椒	1k
								芝麻醬3Kg	6kg		青蔥	2Kg			
											白芝麻	0.5Kg			
副菜	什錦豆干	夾心肉片	6Kg	銀芽雞絲	綠豆芽	30Kg	昆布炒蛋	雞蛋	60Kg	芝麻海帶根	海帶根	60Kg	麻婆豆腐	豆腐	60k
		小豆干	50Kg		清雞胸肉	20Kg		昆布(洗淨泡開,昆布水煮飯,昆布切碎炒蛋用)	20Kg		白芝麻	1Kg		豬絞肉	10k
		香菇小朵(生)	20Kg		木耳絲	10Kg					芹菜	20Kg		蒜仁	0.2k
		紅蘿蔔	15Kg		韭菜	10Kg					薑絲	1Kg		辣豆瓣醬	2k
		青蔥	1Kg		紅蘿蔔絲	10Kg								蔥	1k
青菜	青菜	空心菜	100Kg	青菜	高麗菜	100Kg	青菜	青江菜	100Kg	青菜	油菜	100Kg	青菜	豆芽菜	85k
		絞蒜仁	0.5Kg		蝦米	0.4Kg		薑絲	0.5Kg		絞蒜仁	0.5Kg		韭菜	10k
					絞蒜仁	0.5Kg								蒜仁	1k
湯	海芽蛋花湯	乾海帶芽	1.7	白玉豆腐	白蘿蔔去皮	20Kg	丁香味噌湯	板豆腐	25Kg	芥菜西金菇湯	芥菜心	22Kg	黃豆芽海帶湯	黃豆芽	30k
		黃豆芽5.8	25Kg		油豆腐丁	20Kg		小魚干	6Kg		乾木耳絲	0.6Kg		海帶	15k
		薑絲0.1	1Kg		香菜	1Kg		味噌	3Kg		金絲菇	4Kg		胡蘿蔔	3k
					大骨	6Kg		青蔥	1Kg		紅蘿蔔	7Kg		大骨	10k
											薑絲	0.6Kg		薑片	2k
											髮菜	5Kg			
水果	當季水果			當季水果			當季水果			當季水果			當季水果		
營養成	五穀根莖類(份)		6	五穀根莖類(份)		6.1	五穀根莖類(份)		6	五穀根莖類(份)		6	五穀根莖類(份)		6
	蛋豆魚肉類(份)		2.5	蛋豆魚肉類(份)		2.2	蛋豆魚肉類(份)		2.9	蛋豆魚肉類(份)		2.3	蛋豆魚肉類(份)		3
	蔬菜(份)		2	蔬菜(份)		2.1	蔬菜(份)		1.6	蔬菜(份)		2.2	蔬菜(份)		1.7

分 析	水果(份)	1	水果(份)	1	水果(份)	1	水果(份)	1	水果(份)	1
	油脂(份)	2.1	油脂(份)	2.8	油脂(份)	3	油脂(份)	3	油脂(份)	3
	熱量(仟卡)	812	熱量(仟卡)	828	熱量(仟卡)	873	熱量(仟卡)	842	熱量(仟卡)	853
	鈣質量(mg)	434	鈣質量	298	鈣質量	546	鈣質量	305	鈣質量	318

### 桃園縣國民中學學校午餐 健康高鈣菜單

週期	第 6 週			第 7 週			第 8 週			第 9 週			第 10 週		
日期	00 月 00 日			00 月 00 日			00 月 00 日			00 月 00 日			00 月 00 日		
人數	1000 人			1000 人			1000 人			1000 人			1000 人		
主食	糙米飯			海苔飯(海苔1kg)			地瓜飯(地瓜20k)			麥片飯(麥片20kg)			加鈣米飯(加鈣米15kg)		
菜名	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量
主 菜	鼓 汁 排 骨	豬肉丁	50k	日 式 照 燒 雞	雞丁	60k	鐵 板 肉 片	豆腐	25k	豆 瓣 魚 丁	魚丁	50kg	沙 茶 肉 片	腿肉片	50kg
		排骨丁	30k		洋蔥	30k		豬肉絲	25k		紅蘿蔔	13kg		油菜	40kg
		薑片	2k		白芝麻	2k		草菇	15k		黑木耳	13kg		絞蒜仁	0.8kg
		黑豆鼓	0.5k		薑片	2k		洋蔥	20k		洋蔥	13kg		沙茶醬(3kg)	1罐
								甜豆	15k		薑絲	1kg			
								青蔥	1k		蒜末	1kg			
								蒜仁	1k		蔥	1kg			
副 菜	炒 三 絲	綠豆芽	60k	酸 菜 豆 乾	酸菜	20k	青 椒 干 絲 小 魚	青椒	30k	翠 綠 鮮 雞 米	清雞丁	10kg	絲 瓜 炒 鮑 菇	絲瓜	100Kg
		胡蘿蔔	5k		豆乾	30k		干絲	25k		豆腐	50kg		紅蘿蔔絲	4Kg
		芹菜	10k		豬肉絲	10k		丁香魚	8k		甜豆仁	10kg		杏鮑菇-切塊"	15Kg
		豬肉絲	20k		胡蘿蔔	10k		白芝麻	0.5k		草菇	10kg		薑絲	1Kg
		麻油	1桶		蒜粒	1k		蒜末	1k		蔥	3kg		青蔥	1Kg
								薑末	0.5k						
青 菜	青 菜	莧菜	100k	青 菜	芥藍菜	100k	青 菜	大白菜	110k	青 菜	豆芽菜	65kg	青 菜	芥藍菜	80kg
		胡蘿蔔	5k		蒜仁	1k		蝦皮	1k		絞蒜仁	0.5kg		絞蒜仁	0.5kg
		蒜仁	1k					紅蘿蔔	10k		韭菜	10kg			
湯	鳳 梨 苦 瓜 雞	苦瓜	38k	蕃 茄 蛋 花 湯	蕃茄	30k	綠 豆 麥 片 湯	綠豆	20k	昆 布 湯	海帶(昆布)乾	2.5kg	黃 豆 排 骨 湯	黃豆	12kg
		醬鳳梨	15k		雞蛋	20k		麥片	10k		紅蘿蔔	5Kg		排骨	20kg
		雞排小丁	10k		豆腐	20k		砂糖	50Kg		薑絲	1Kg		蔥	3kg
		小魚乾	1.5k		蔥	5k					溫體大骨	5Kg			
					大骨	10k									

水果	當季水果									
營養成分分析	五穀根莖類(份)	6	五穀根莖類(份)	6	五穀根莖類(份)	6	五穀根莖類(份)	4	五穀根莖類(份)	4
	蛋豆魚肉類(份)	3.4	蛋豆魚肉類(份)	3	蛋豆魚肉類(份)	2	蛋豆魚肉類(份)	2	蛋豆魚肉類(份)	2
	蔬菜(份)	2	蔬菜(份)	2	蔬菜(份)	2	蔬菜(份)	1.4	蔬菜(份)	2.4
	水果(份)	1	水果(份)	1	水果(份)	0	水果(份)	1	水果(份)	1
	油脂(份)	2.5	油脂(份)	3	油脂(份)	2.5	油脂(份)	2.8	油脂(份)	2.5
	熱量(千卡)	890	熱量(千卡)	856	熱量(千卡)	733	熱量(千卡)	651	熱量(千卡)	663
	鈣質量(mg)	309	鈣質量	341	鈣質量	356	鈣質量	297	鈣質量	297

### 桃園縣國民中學學校午餐 健康高鈣菜單

週期	第 11 週			第 12 週			第 13 週			第 14 週			第 15 週		
日期	00 月 00 日			00 月 00 日			00 月 00 日			00 月 00 日			00 月 00 日		
人數	1000 人			1000 人			1000 人			1000 人			1000 人		
主食	糙米飯			芝麻飯(芝麻1kg)			糙米飯			芝麻飯(芝麻1Kg)			海苔飯		
菜名	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量
主 菜	咖哩雞丁	胸丁	35kg	梅干扣肉	乾梅干菜	12kg	醬燒大排	肉排	1000片	花生燒雞	雞丁	60Kg	清蒸白鯧魚	白鯧魚	1000片
		馬鈴薯大丁	30kg		瘦夾心肉片	50kg		白芝麻	2Kg		花生	15Kg		青蔥	1Kg
		紅蘿蔔大丁	15kg		絞蒜仁	1kg					紅蘿蔔	10Kg		薑絲	1Kg
		洋蔥去皮切絲	15kg								蒜仁	1Kg			
		咖哩粉	2包								香菇	5Kg			
副 菜	客家小炒	豆干片	35kg	芥仁什錦	赤肉絲	8kg	鹹蛋杏鮑菇	杏鮑菇	70Kg	回鍋肉	豆干	40Kg	雙絲鮮燴	干絲	30
		赤肉絲	10kg		芥菜心	60kg		豆雞	20Kg		肉片	15Kg		海帶絲	25
		乾魷魚絲	3kg		木耳	8kg		鹹蛋	25Kg		高麗菜	35Kg		紅蘿蔔	15
		小魚乾	0.5kg		紅蘿蔔絲	5kg		蒜茸	2Kg					肉絲	10
		芹菜	15kg		絞蒜仁	0.5kg								芹菜	10
		蔥	1.2kg											蒜末	2.0
青 菜	青 菜	菠菜	75kg	青 菜	莧菜	90kg	青 菜	芥藍菜	90Kg	青 菜	豆芽菜	90Kg	青 菜	青江菜	90Kg
		芝麻	0.5kg		絞蒜仁	0.5kg		絞蒜仁	0.5Kg		韭菜	2Kg		薑絲	0.5Kg

	柴魚片	0.5kg																
湯	紫菜	1kg	翡翠 吻 魚 羹	板豆腐	30kg	紅 豆 湯	紅豆	25Kg	海 結 玉 米 湯	海帶結	15Kg	紫 菜 蛋 花 湯	紫菜(濕)	25Kg				
	旗魚丸	10kg		冷凍菠菜	8kg		砂糖			玉米條	15Kg		洗選蛋	15Kg				
	芹菜	1kg		吻仔魚	3kg					香菜	1Kg		大骨	6Kg				
				雞蛋	4kg					大骨	6Kg		白蘿蔔	15Kg			青蔥	1Kg
水果	當季水果			當季水果			當季水果			當季水果			當季水果					
營養 成分 分析	五穀根莖類(份)	4.3		五穀根莖類(份)	4		五穀根莖類(份)	6		五穀根莖類(份)	6		五穀根莖類(份)	6				
	蛋豆魚肉類(份)	2		蛋豆魚肉類(份)	2		蛋豆魚肉類(份)	2.1		蛋豆魚肉類(份)	3		蛋豆魚肉類(份)	3				
	蔬菜(份)	1.3		蔬菜(份)	1.6		蔬菜(份)	1.8		蔬菜(份)	1.8		蔬菜(份)	1.8				
	水果(份)	1		水果(份)	1		水果(份)	1		水果(份)	1		水果(份)	1				
	油脂(份)	2.7		油脂(份)	2.7		油脂(份)	3		油脂(份)	2.5		油脂(份)	2.5				
	熱量(仟卡)	688		熱量(仟卡)	650		熱量(仟卡)	817		熱量(仟卡)	815		熱量(仟卡)	815				
	鈣質量(mg)	333		鈣質量	296		鈣質量	328		鈣質量	310		鈣質量	310				

### 桃園縣國民中學學校午餐 健康高鈣菜單

週期	第 16 週				第 17 週				第 18 週				第 19 週				第 20 週			
日期	00 月 00 日				00 月 00 日				00 月 00 日				00 月 00 日				00 月 00 日			
人數	1000 人				1000 人				1000 人				1000 人				1000 人			
主食	燕麥飯(燕麥10k)				麥片飯(麥片20kg)				糙米飯				芝麻飯				胚芽飯			
菜名	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量		
主 菜	日 式 壽 喜 燒	肉片	50Kg	香 酥 柳 葉 魚	柳葉魚-新鮮	2000 支	紅 燒 雞 丁	雞丁	60kg	黃 豆 豬 腳	豬腳丁	55kg	葡 萄 蓮 子 雞	雞丁	65kg					
		洋蔥	10Kg		(每人兩隻)	約60kg		小黃瓜	20kg		豬肉丁	20kg		紅蘿蔔丁	20kg	紅蘿蔔丁	20kg			
		茼蒿	15Kg			紅蘿蔔丁		20kg	黃豆		8kg	蓮子		5kg	紅蘿蔔丁	15kg	葡萄乾	4kg		
		牛蒡	15Kg			絞蒜仁		0.8kg				子			辣椒	0.1kg				
		青蔥	2Kg									雞			絞蒜仁	1kg				
		白芝麻	0.5Kg									鮮			薑片	0.5kg				
副 炒	蝦 仁 炒	蝦仁	20Kg	九 層 塔 炒	九層塔	25kg	腰 果 干 丁	小豆干丁	40kg	蒟 蒻 炒 鮮	青花菜	55kg	芹 菜 炒 豆	小方豆干	50kg					
		豆腐	55Kg		雞蛋	55kg		蜜汁腰果	5kg		茼蒿	10kg		芹菜	25kg					
		蒜末	2Kg		紅蘿蔔絲	25kg		甜椒	8kg		雞丁	15kg		紅蘿蔔絲	5kg					
								西洋芹	25kg		草菇	10kg								

菜	豆腐			蛋			薑片	0.8kg	菇	鮑魚菇	5kg	干炒小白菜													
													絞蒜仁	0.5kg	小白菜	80kg									
					海帶	綠豆芽	40kg	吻魚		白莧菜	90kg		炒芥藍菜	80kg	紅蘿蔔絲	2.5kg									
青	青菜	高麗菜	90Kg	豆芽	海帶根	25kg	魚	小吻魚	2.5kg	芥藍菜	乾豆腐皮	0.4kg	白菜	薑絲	0.8kg										
		蝦皮	1Kg		芹菜	2kg		莧菜	絞蒜仁		0.5kg	藍菜		木耳	0.3kg										
		絞蒜仁	0.5Kg		紅蘿蔔絲	15kg			富貴湯						金針	絞蒜仁	0.5kg	田園蔬菜湯	高麗菜	40kg					
湯	銀耳蓮子湯	白木耳	15Kg	蜂蜜山粉圓	檸檬	0.8kg	富貴湯			髮菜	120g		金針湯	乾金針		2.5kg	田園蔬菜湯	高麗菜	40kg						
		蓮子	20Kg		山粉圓	5kg		富貴湯		乾豆腐皮	0.4kg	金針湯		紅蘿蔔絲		2.5kg		紅蘿蔔絲	3kg						
		紅棗	10Kg		蜂蜜	2kg			富貴湯	傳統豆腐	10kg			金針湯	芹菜	0.5kg		玉米粒	10kg						
					砂糖	20kg				富貴湯	芹菜				0.5kg	金針湯		大骨	5kg	金絲菇	5kg				
											富貴湯				大骨			4kg	金針湯	黑芝麻	3kg	乾香菇絲	1kg		
															富貴湯			當季水果			金針湯	當季水果		大骨	6kg
																		富貴湯		五穀根莖類(份)		5.2	金針湯	五穀根莖類(份)	5.5
				富貴湯	蛋豆魚肉類(份)	2.2	金針湯						五穀根莖類(份)				5.5			當季水果					
					富貴湯	蛋豆魚肉類(份)		2.4				金針湯	五穀根莖類(份)				5.5			當季水果					
水	果	當季水果						蔬菜(份)	1.4					蔬菜(份)			1.7					蔬菜(份)		1.8	
								水果(份)	1				水果(份)	1			水果(份)			1				水果(份)	1
營養成分分析		五穀根莖類(份)	6					水果(份)	1		水果(份)		1			水果(份)	1			水果(份)		1			
		蛋豆魚肉類(份)	2					油脂(份)	3		油脂(份)		3		油脂(份)	3			油脂(份)	3					
		蔬菜(份)	1.6					熱量(仟卡)	819		熱量(仟卡)		803		熱量(仟卡)	813		熱量(仟卡)	808						
		水果(份)	1.5			鈣質量	447		鈣質量	332			鈣質量	298		鈣質量	484								
		油脂(份)	2		油脂(份)	2		油脂(份)	2.5		油脂(份)	2.2		油脂(份)	2.2										
		熱量(仟卡)	790		熱量(仟卡)	680		熱量(仟卡)	20470		熱量(仟卡)	20707		熱量(仟卡)	20582										
		鈣質量(mg)	317		鈣質量	309		鈣質量	332		鈣質量	298		鈣質量	478										