基隆市五堵共廚群組114學年度(上學期)第21週菜單設計暨學生反應調查表

班級(class)　　導師(teacher)　　學生數(a total of students)　　本週用餐天數5天(day)

日期	星期	用餐人數	主食	菜餚 菜名	材料 食材名稱	個人量(公克)	總重量(公斤)	訂購總量	素食	營養分析(Nutrition Analysis) 全蛋 (c)	蛋豆魚肉類 (P)	蔬菜類 (V)	水果類 (F)	油脂類 (O)	奶類 (M)	熱量 (Kcal)	供應量 過多	剛好	不足	喜好程度 很喜歡	喜歡	尚可	討厭	很討厭	意見反應
1月19日	一	1330	五穀飯	五穀飯	五穀米	7	9	9K	維持	5.5	3	1.3	0	2.3	1	896									
				泰式打拋豬	豬前腿絞肉-90%瘦	63	84.0	84K	去除豬肉、洋蔥，其他維持																
					洋蔥	15	20.0	20K																	
					★豆干丁	15	20.0	20K																	
					九層塔	1.5	2	2K																	
					大番茄	7.5	10	10K																	
					★魚露			1瓶																	
				小瓜雞捲	小黃瓜	50	67	67K	以豆干片取代雞捲，其他維持																
					★雞捲片	35	47	47K																	
					黑木耳	4	5	5K																	
					紅蘿蔔	4	5	5K																	
					★素-豆干片	1	1	1K																	
					素蠔油			2桶																	
				季節時蔬	時蔬	65	86	86K	去除蒜粗，其他維持																
					蒜粗	0.45	0.6	0.6K																	
				金菇蛋花湯	金針菇	27	36	36K	去除大骨及青蔥，其他維持																
					★雞蛋	11.5	15	15K																	
					青蔥	1	1	1K																	
					大骨	4.5	6	6K																	
					木耳	4	5	5K																	
				★保久乳	每人1罐(全校都有)				維持																
1月20日	二	1335	香Q米飯	蒲燒鯛魚*1	★蒲燒鯛魚每人1片(1365片)				以豆製品取代蒲燒鯛魚	4.7	3	1.3	1.5	2.7	0	798									
					素-★中華黃金豆腐（每人2）			11盒																	
				洋蔥炒蛋	★雞蛋	60.5	81	81K	以毛豆仁取代洋蔥，去除青蔥，其他維持																
					洋蔥	28	37	37K																	
					胡蘿蔔	3	4	4K																	
					青蔥	1.5	2	2K																	
					素-★毛豆仁	15	1	1K																	
				季節時蔬	時蔬	65	87	87K	去除蒜粗，其他維持																
					蒜粗	0.45	1	1K																	
				蕃茄蔬菜湯	大番茄	11.5	15	15K	以鴻喜菇取代豬肉，去除大骨與青蔥，其他維持																
					高麗菜	34	45	45K																	
					大骨	4.5	6	6K																	
					豬前腿肉絲	9	12	12K																	
					芹菜	1.5	2	2K																	
					素-鴻喜菇	25	1	1K																	
				堅果包	每人1包(全校都有)				維持																
				驗證豆漿	每人1瓶(全校都有)				維持																

1月21日	三（復興畢旅六年級停14人）	1330	古早味滷肉飯	古早味滷肉飯	豬絞肉-90%瘦	65.5	87	87K	去除豬肉.紅蔥頭，其他維持。	5	2.7	1.8	1	2.5	0	770									
					小豆干丁(1*1cm)	22.5	30	30K																		
					生香菇	4.5	6	6K																		
					乾香菇(整朵)	1.5	2	2K																		
					紅蔥頭碎	4.5	6	6K																		
					五香粉			1盒																		
					醬油			2桶																		
				茄汁雞丁	骨腿丁	45	60	60K	以豆製品及菇類取代雞肉，其他維持																	
					雞胸丁	13.5	18	18K																		
					清肉丁	4.5	6	6K																		
					馬鈴薯	30	40	40K																		
					胡蘿蔔	4.5	6	6K																		
					素-杏鮑菇	30	1	1K																		
					素-★百頁豆腐	40	1	1K																		
				季節時蔬	時蔬	65	86	86K	去除蒜粗，其他維持																	
					蒜粗	0.45	1	1K																		
				酸辣湯	木耳	4.5	6	6K	去除豬肉絲，其他維持																	
					★板豆腐	15	20	20K																		
					豬肉絲	18	24	24K																		
					金針菇	11.5	15	15K																		
					太白粉	1.85	2	2K																		
					★雞蛋	11.5	15	15K																		
					紅蘿蔔	5	7	7K																		
				水果	**每人1個(全校都有)**				維持																	
1月22日	四（復興畢旅六年級停14人）	1326	燕麥飯	燕麥飯	燕麥	7	9	9K	維持	4.5	2.5	1.3	0	2.3	1	789									
				照燒肉片	豬前腿肉片	62.5	83	84K																		
					高麗菜	30	40	40K																		
					胡蘿蔔	4.5	6	6K																		
					小黃瓜	7	9	9K																		
					照燒醬			2桶																		
					素-★豆干片	60	2	2K																		
				芝香海帶干絲	★白干絲	30	40	40K	去除蒜泥，其他維持																	
					海帶絲	25	33	33K																		
					芹菜	3	4	4K																		
					蒜泥	3	4	4K																		
					熟白芝麻	1	1	1K																		
					香油			1桶																		
				季節時蔬	時蔬	65	86	86K	去除蒜粗，其他維持																	
					蒜粗	0.45	1	1K																		
				福菜排骨湯	中排丁	7	9	9K	以菇類取代豬肉，去除青蔥，其他維持																	
					軟排丁	11	15	15K																		
					梅乾菜	9	12	12K																		
					脆筍片	22.5	30	30K																		
					青蔥	1	1	1K																		
					素-秀珍菇	40	1	1K																		
				★保久乳	**每人1罐**				維持																	

1月23日	五（復興畢旅六年級停14人，復興四五年級停22人）	1299	香鬆飯	香鬆飯	★味島海苔香鬆粉5大包(2500公克)				維持	4.5	3.6	1.5	1	2.4	0	790.5															
				腰果彩椒雞	骨腿丁	50	64	64K	以烤麩取代雞肉，其他維持																						
					雞胸丁	14	18	18K																							
					清胸丁	5	6	6K																							
					黃甜椒	4	5	5K																							
					紅甜椒	4	5	5K																							
					腰果	3	4	4K																							
					杏鮑菇	25	32	32K																							
					素-烤麩	40	1	1K																							
				螞蟻上樹	冬粉	9	11.7	12K	以香菇取代豬肉，其他維持																						
					豬絞肉	18	23	23K																							
					高麗菜	35	45	45K																							
					芹菜	1.5	2	2K																							
					素-香菇	20	0.5	0.5K																							
				有機時蔬	有機時蔬	65	84	84K	去除蒜粗，其他維持																						
					蒜泥	0.45	0.6	0.6K																							
				黃瓜貢丸湯	大黃瓜	30	39	39K	以素丸取代貢丸，其他維持																						
					貢丸	15.5	20	20K																							
					薑片	0.75	1	1K																							
					素-素丸	20	0.5	0.5K																							
				水果	每人1個(全校都有)				維持																						

※本菜單含有過敏原食材以★標示，不適合對其過敏體質者食用

※本校使用豬肉及豬原料原產地：台灣

老師的叮嚀(Teacher urges)

腰果屬於六大類食物中的油脂與堅果種子類，衛生福利部的六大類食物飲食指南建議一天攝取『一份』，所謂一份的腰果重量大概落在 10~15 公克之間，約一天攝取 3-5 顆腰果最適合。

平均營養素供應量(average nutrient supply)		4.8	3.0	1.4	0.7	2.4	0.4	779.3
營養參照標準	營 養 分 析	C	P	V	F	O	M	Kcal
nutrition standard	國小1-3年級學生	5.0	2	1.5	2/週	2.0	1/週	670
	國小4-6年級學生	5.8	2	2.0	2/週	2.5	1/週	775

食材供應商:金永豐商行

承辦人：　　總務主任：　　校長：

加會:

午餐秘書：