

台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 11 週午餐食譜週記

日期	4 月 24 日（星期一）			4 月 25 日（星期二）			4 月 26 日(星期三)						4 月 26 日（星期四）			4 月 28 日（星期五）			備 註 ※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。 ※每週三為創意風味特色料理。	
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量		
主食		白米	90	米飯	白米	90	米飯	白米	110	米飯	白米	90	米飯	白米	90	米飯	白米	90		
副	洋芋燒肉	豬肉塊 馬鈴薯 洋蔥	90.80 15.10 15.10	蘿蔔燒肉	豬肉塊 白蘿蔔 胡蘿蔔	90.80 15.10 15.10	滷雞腿	雞腿 (每人一個)	120 (140)	滷雞腿	雞腿 (每人一個)	120 (140)	鹹酥魚塊	魚塊 黑輪 甜不辣	90.80 15.10 15.10	咖哩雞	雞胸肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	90.)80 15.10 15.10		
	麻婆豆腐	豆腐 肉絲 胡蘿蔔	(70)60 (30)20 20	玉米粒炒蛋	玉米粒 青豆仁 雞蛋 洋蔥	50.40 20.20 30.20 20	滷什錦	白蘿蔔 海帶結 魚丸 甜不辣	30 30 30 30	滷什錦	白蘿蔔 海帶結 魚丸 甜不辣	30 30 20 20	炒大白菜	大白菜 胡蘿蔔 木耳 雞蛋	60 10 20.10 30.20	蔥爆豆干片	豆干片 洋蔥 紅蘿蔔 肉絲	50 20 20.10 30.20		
食	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100		
湯	魚丸湯	白蘿蔔 魚丸	30.20 30.20	蔬菜湯	高麗菜 洋蔥 肉絲	20.10 20 20.10	玉米排骨湯	玉米 排骨	30.20 30.20	玉米排骨湯	玉米 排骨	30.20 30.20	冬瓜貢丸湯	冬瓜 貢丸 薑	30.20 30.20	關東煮	玉米條 黑輪 白蘿蔔 柴魚花	20.10 20 20.10		
水果或乳品								保久乳/豆奶									時令水果			
全穀根筋類(份)		6			5			5.5			5			5			5			
蔬菜類(份)		2.1			2			2			2			1.5			2			
水果類(份)		0			0			0			0			0			0.5			
蛋豆魚肉類(份)		3			3			3			3			3.5			3			
油脂類(份)		2.1			2.5			2.5			2.5			3			3			
熱量(大卡)		726			737.5			772.5			737.5			785			790			

台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 12 週午餐食譜週記

日期	5 月 1 日（星期一）			5 月 2 日（星期二）			5 月 3 日(星期三)						5 月 4 日（星期四）			5 月 5 日（星期五）			備 註		
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量			
主食	白飯	白米	90	米飯	白米	90		麵疙瘩	90	米飯	麵疙瘩	110	米飯	白米	90	米飯	白米	90	※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。		
副	香滷雞塊	雞胸肉 白蘿蔔 洋蔥	90.80 15.10 15.10	蔥燒豬肉	豬肉片 胡蘿蔔 馬鈴薯	90.80 15.10 15.10	什錦麵疙瘩湯	高麗菜 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 木耳絲	40 30 20 20 10	什錦麵疙瘩湯	高麗菜 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 木耳絲	40 20 20 10 10	油豆腐燒肉	豬肉塊 油豆腐 馬鈴薯	90.80 15.10 15.10	炸雞翅	腿翅 (每人一個)	120 (140)			
	馬鈴薯炒三絲	馬鈴薯 肉絲 胡蘿蔔 木耳絲	50.40 30.20 20 20.10	銀芽炒蛋	豆芽菜 雞蛋 木耳絲 紅蘿蔔	60.50 30.20 10 20	炸物	麥克雞塊 每 2 人個		炸物	麥克雞塊 每人 2 個		洋蔥炒蛋	洋蔥 雞蛋 紅蘿蔔	60 30.20 30.20	絲瓜燴鮮菇	絲瓜 冬粉 胡蘿蔔 金針菇	50.40 20.10 20 30			
食	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	1300	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100			
湯	玉米排骨湯	玉米 排骨 蔥薑蒜	30.20 30.20	關東煮	玉米 魚丸 黑輪 白蘿蔔	(20)10 10 (20)10 10		肉包 (每人一個)	30 30		肉包 (每人一個)		蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 貢丸	30.20 30.20	青菜豆腐湯	青菜 豆腐 蔥 柴魚片	(30)20 (30)20			
水果或乳品															時令水果						
全穀根筋類(份)			5			5			6.5			5.5			5			5			
蔬菜類(份)			1.5			2			2.5			2.5			2			2			
水果類(份)			0			0			0			0			0			0.5			
蛋豆魚肉類(份)			4			3			2.5			2.5			3.5			3			
油脂類(份)			3			2.5			2			2			2			3			
熱量(大卡)			822.5			737.5			795			725			752.5			790			

台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 13 週午餐食譜週記

日期	5 月 8 日（星期一）			5 月 9 日（星期二）			5 月 10 日(星期三)						5 月 11 日（星期四）			5 月 12 日（星期五）			備 註 ※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。 ※每週三為創意風味特色料理。	
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量		
主食	白飯	白米	90	米飯	白米	90	白飯	白米	110	白飯	白米	90	白飯	白米	90	白飯	白米	90		
副食	咖哩雞	雞胸肉 白蘿蔔 胡蘿蔔	90.80 15.10 15.10	香滷豬柳	豬柳 洋蔥 紅蘿蔔	(90)80 15.10 15.10	滷雞塊	腿排 (每人一塊)	120 (140)	滷雞塊	腿排 (每人一塊)	120 (140)	香酥魚塊	魚塊 黑輪 甜不辣	90.80 15.10 15.10	洋芋燒肉	雞肉塊 胡蘿蔔 馬鈴薯	90.80 15.10 15.10		
	黃瓜燴鮮菇	大黃瓜 肉絲 紅蘿蔔 鮮菇	50 30.20 20.10 20	炒高麗菜	高麗菜 胡蘿蔔 木耳絲 黑輪	60.50 20 20.10 20	螞蟻上樹	冬粉 肉絲 胡蘿蔔 高麗菜	20 30 20 50	螞蟻上樹	冬粉 肉絲 胡蘿蔔 高麗菜	10 20 20 50	玉米粒炒蛋	玉米粒 青豆仁 雞蛋 洋蔥	50.40 20.20 30.30 20.10	蕃茄炒蛋	番茄 豆腐 雞蛋	(50)40 40 (30)20		
	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100		
湯	蘿蔔排骨湯	蘿蔔 排骨 蔥薑蒜	30.20 30.20	魚丸湯	小白菜 魚丸	30.20 30.20	綠豆地瓜湯	地瓜 綠豆 糖	30 30 適量	綠豆地瓜湯	地瓜 綠豆 糖	20 20 適量	青菜豆腐湯	青菜 豆腐 柴魚片	(30)20 (30)20	冬瓜排骨湯	冬瓜 排骨 薑	40.20 20.20		
水果或乳品								保久乳/豆奶									時令水果			
全穀根筋類(份)		5			5.5			5.5			5			5			5			
蔬菜類(份)		2			2			2.5			2.5			2			2			
水果類(份)		0			0			0			0			0.5			1			
蛋豆魚肉類(份)		3.5			3			2.5			2.5			3.5			4			
油脂類(份)		2.5			2			2.5			2.5			3			2.5			
熱量(大卡)		775			750			747.5			712.5			827.5			872.5			

# 台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 14 週午餐食譜週記

日期	5 月 15 日（星期一）			5 月 16 日（星期二）			5 月 17 日(星期三)						5 月 18 日（星期四）			5 月 19 日（星期五）			備 註
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。 ※每週三為創意風味特色料理。
主食	白飯	白米	90	白飯	白米	90	白飯	白米	110	白飯	白米	90	白飯	白米	90	白飯	白米	90	
副	洋蔥雞丁	雞胸肉 洋蔥 馬鈴薯	(90)80 15.10 15.10	乾煎魚片	魚片 (每人一片) 九層塔	110 (130)	咖哩燴飯	高麗菜 肉絲 洋蔥 雞蛋 咖哩粉	40 40 20 20 適量	咖哩燴飯	高麗菜 肉絲 洋蔥 雞蛋 咖哩粉	40 30 10 20 適量	海帶結燒肉	豬肉塊 海帶結 胡蘿蔔	90.80 15.10 15.10	滷豬排	豬排 (每人一個)	100 120	
食	麻婆豆腐	豆腐 絞肉 紅蘿蔔	60 30.20 30.20	滷什錦	白蘿蔔 胡蘿蔔 豬肉塊(小) 豆干片	30 30 30.20 30.20		芝麻包 (每人一個)			芝麻包 (每人一個)		絲瓜燴鮮菇	絲瓜 冬粉 雞蛋 鮮菇	50 20.10 30.20 20	咖哩燴洋芋	馬鈴薯 紅蘿蔔 肉絲	(60)50 30 (30)20	
湯	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	
湯	魚丸湯	白蘿蔔 魚丸 蔥薑蒜	40.30 20.10	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	適量 30.20	蘿蔔黑輪湯	蘿蔔 黑輪 柴魚花	(30)20 (30)20	蘿蔔黑輪湯	蘿蔔 黑輪 柴魚花	(30)20 (30)20	玉米排骨湯	玉米條 排骨	30.20 30.20	冬瓜湯	冬瓜 貢丸	40.30 20.10	
水果或乳品																	時令水果		
全穀根筋類(份)		6			5			6.5			5.5			5			5		
蔬菜類(份)		2			1.5			2.5			2.5			2			2.		
水果類(份)		0			0			0			0			0			1		
蛋豆魚肉類(份)		3			4			2.5			2.5			3			4		
油脂類(份)		2.5			2			3			3			2.5			2.5		
熱量(大卡)		807.5			777.5			840			770			737.5			872.5		

台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 15 週午餐食譜週記

日期	5 月 22 日（星期一）			5 月 23 日（星期二）			5 月 24 日(星期三)						5 月 25 日（星期四）			5 月 26 日（星期五）			備 註
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。 ※每週三為創意風味特色料理。
主食	白飯	白米	90	白飯	白米	90		米粉	90		米粉	10	白飯	白米	90	白飯	白米	90	
副食	紅燒豬柳	豬柳 洋蔥 白蘿蔔	90.80 15.10 15.10	泡菜豬肉片	豬肉片 高麗菜 泡菜	(90)80 15.10 15.10	什錦米粉湯	肉絲 高麗菜 洋蔥 紅蘿蔔 香菇絲	30 50 20 15 0.5	什錦米粉湯	肉絲 高麗菜 洋蔥 紅蘿蔔 香菇絲	20 40 20 15 0.5	油豆腐燒肉	豬肉塊 油豆腐 白蘿蔔	90.80 15.10 15.10	咖哩雞丁	雞胸肉 馬鈴薯 洋蔥	(90)80 15.10 15.10	
	高麗菜炒肉絲	高麗菜 肉絲 胡蘿蔔	70 30.20 20.10	塔香麵腸	麵腸 小黃瓜 胡蘿蔔 九層塔	70.60 30 20.10 適量	香酥花枝丸	花枝丸 (每人二粒)		香酥花枝丸	花枝丸 (每人二粒)		銀芽炒蛋	豆芽菜 雞蛋 木耳絲 紅蘿蔔	60.50 (30)20 10 20	冬瓜燴鮮菇	冬瓜 金針菇 紅蘿蔔 肉絲	(50)40 20 20 (30)20	
	食	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	
湯	貢丸湯	貢丸 青菜	30.20 30.20	玉米排骨湯	玉米 排骨	30.20 30.20	銀絲卷	銀絲卷 (每人一個)		銀絲卷	銀絲卷 (每人一個)		南瓜排骨湯	南瓜 排骨 蔥	30.20 30.20	青菜豆腐湯	小白菜 豆腐 柴魚片	(30)20 (30)20	
水果或乳品								保久乳/豆奶									時令水果		
全穀根筋類(份)		5			5			6.5			5.5			5			5		
蔬菜類(份)		2			2			2			2			2			2		
水果類(份)		0			0			0			0			0			1		
蛋豆魚肉類(份)		3			3			3			3			3			3.5		
油脂類(份)		2.5			2.5			3			3			3			2.		
熱量(大卡)		737.5			737.5			865			795			760			812.5		

台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 16 週午餐食譜週記

日期	5 月 29 日（星期一）			5 月 30 日（星期二）			5 月 31 日(星期三)						6 月 1 日（星期四）			6 月 2 日（星期五）			備 註
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。 ※每週三為創意風味特色料理。
主 食	白飯	白 米	90	白飯	白 米	90	白飯	白 米	110	白飯	白 米	90	白飯	白 米	90	白飯	白 米	90	
副 食	紅 燒 魚 塊	魚塊	90.80	蔥 爆 豬 肉	豬肉塊	(90)80	洋 蔥 雞 丁	雞胸肉	(90)80	洋 蔥 雞 丁	雞胸肉	(90)80	洋 芋 燒 肉	豬肉塊	90.80	滷 雞 翅	雞翅 (每人一個)	100	
		豆腐	15.10		洋蔥	15.10		洋蔥	15.10		馬鈴薯	15.10		馬鈴薯	15.10				
紅蘿蔔	15.10	白蘿蔔	15.10		白蘿蔔	15.10		馬鈴薯	15.10		馬鈴薯	15.10							
食	烏 龍 滷 味	黑輪	(40)30	螞 蟻 上 樹	高麗菜	40	炒 高 麗 菜	高麗菜	70	炒 高 麗 菜	高麗菜	70	豆 芽 炒 海 絲	豆芽菜	40.40	馬 鈴 薯 炒 三 絲	馬鈴薯	50	
		魚丸	(40)30		雞蛋	30.20		胡蘿蔔	20.10		胡蘿蔔	20.10		海帶絲	30.30		肉絲	20	
	白蘿蔔	20	冬粉		(20)10	肉絲		30.20	肉絲		30.20	胡蘿蔔		20.10	木耳絲		10		
	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	
湯	玉 米 排 骨 湯	玉米 排骨 蔥薑蒜	(30)20 (30)20	黃 瓜 排 骨 湯	黃瓜 排骨	(40)30 (20)10	魚 丸 湯	魚丸 蘿蔔	30 30	魚 丸 湯	魚丸 蘿蔔	20 20	紫 菜 雞 蛋 湯	紫菜(乾) 雞蛋 蔥	適量 30.20	冬 瓜 貢 丸 湯	冬瓜 貢丸	30.20 30.20	
水果或乳品																	時令水果		
全穀根筋類(份)		5			5			6			5			5			5		
蔬菜類(份)		2			2			1.5			1.5			2			2		
水果類(份)		0			0			0			0			0			1		
蛋豆魚肉類(份)		3			3.5			3			3			3			3		
油脂類(份)		2			2.5			2.5			2.5			2.5			2		
熱量(大卡)		715			775			795			725			737.5			775		

台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 17 週午餐食譜週記

日期	6 月 5 日 （星期一）			6 月 6 日 （星期二）			6 月 7 日(星期三)						6 月 8 日 （星期四）			6 月 9 日 （星期五）			備 註 ※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。 ※每週三為創意風味特色料理。
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	
主 食	白飯	白 米	90	白飯	白 米	90	麵	白麵	160	麵	白麵	120	白飯	白 米	90	白飯	白 米	90	
副	乾煎魚片	魚片 (每人一片) 九層塔	120	洋蔥燒肉	豬肉塊 洋蔥 馬鈴薯	90.80 15.10 15.10	炒烏龍麵	高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥	50 30 20 20	炒烏龍麵	高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥	40 30 10 20	滷豬排	豬排 (每人一個)	120 140	香滷雞丁	雞胸肉 白蘿蔔 紅蘿蔔	90.80 15.10 15.10	
	螞蟻上樹	冬粉 肉絲 木耳絲 紅蘿蔔 高麗菜	20.10 30.20 .10 20 40	玉米炒蛋	三色豆 玉米粒 雞蛋 青豆仁	30 (40)30 (30)20 20		肉包 (每人一個)			肉包 (每人一個)		醬爆豆乾片	豆干 海帶絲 胡蘿蔔 肉絲	40.30 30.30 20 30.20	紅蘿蔔炒蛋	胡蘿蔔 洋蔥 雞蛋 玉米粒	50.40 20 30.20 20	
食	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	
湯	玉米黑輪湯	玉米 黑輪 蔥薑蒜	30.20 30.20	蘿蔔排骨湯	蘿蔔 排骨	30.20 30.20	山粉圓湯	冬瓜磚 山粉圓	適量 40	山粉圓湯	冬瓜磚 山粉圓	適量 30	青菜豆腐湯	青菜 豆腐 蔥 柴魚片	(30)20 (30)20 適量	黃瓜排骨湯	大黃瓜 排骨	30.20 30.20	
水果或乳品																	時令水果		
全穀根筋類(份)		5.5			5			6			5			5			5.5		
蔬菜類(份)		2			1.5			2			2			2			2		
水果類(份)		0			0			0			0			0			1		
蛋豆魚肉類(份)		3.5			4			2			2			3.5			3		
油脂類(份)		3			3			3			3			2.5			3		
熱量(大卡)					822.5			755			685			775			855		

台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 18 週午餐食譜週記

日期	6 月 12 日（星期一）			6 月 13 日（星期二）			6 月 14 日(星期三)						6 月 15 日（星期四）			6 月 16 日（星期五）			備 註 ※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。 ※每週三為創意風味特色料理。	
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量		
主食	白飯	白米	90	白飯	白米	90	白飯	白米	110	白飯	白米	90	白飯	白米	90	白飯	白米	90		
副食	蔥燒豬肉	豬肉塊 紅蘿蔔 白蘿蔔	(90)80 15.10 15.10	咖哩雞丁	雞胸肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	(90)80 15.10 15.10	炸雞排	雞排 (每人一個)	120 (140)	炸雞翅	雞排 (每人一個)	120 (140)	南瓜燴肉丁	豬肉 南瓜	(90)80 30.20	洋蔥雞丁	雞胸肉 洋蔥 紅蘿蔔	90.80 15.10 15.10		
	麻婆豆腐	豆腐 絞肉 胡蘿蔔	(70)60 (30)20 20	玉米粒炒蛋	玉米粒 三色豆 青豆仁 雞蛋	50.40 20.20 20.20 30.20	玉米上樹	冬粉 肉絲 玉米粒 洋蔥 高麗菜	20 30 20 20 30	玉米上樹	冬粉 肉絲 玉米粒 洋蔥 高麗菜	10 20 20 20 30	咖哩肉絲	馬鈴薯 肉絲 洋蔥 胡蘿蔔	50 (30)20 20 (20)10	塔香麵腸	麵腸 小黃瓜 胡蘿蔔 九層塔	70.60 30.20 20 適量		
	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100		
湯	玉米蔬菜湯	玉米條 高麗菜 蔥薑蒜	(20)10 (20)20 (20)10	海芽豆腐湯	豆腐 海芽	30.20 適量	仙草愛玉湯	仙草 愛玉或粉條 糖	30 30	仙草愛玉湯	仙草 愛玉或粉條 糖	20 20	蘿蔔玉米湯	蘿蔔 玉米條	30.20 30.20	黃瓜排骨湯	黃瓜 排骨	30.20 30.20		
水果或乳品								保久乳/有機豆奶									時令水果			
全穀根筋類(份)		5			5			6			5.5			5			5.5			
蔬菜類(份)		1.5			1.5			2			2			1.5			1.5			
水果類(份)		0			0			0			0			0.5			1			
蛋豆魚肉類(份)		4			3.5			3			3			3			3.5			
油脂類(份)		2.5			2.5			2.5			2.5			3			3			
熱量(大卡)		800			762.5			927.5			892.5			777.5			880			



台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 18 週午餐食譜週記

日期																6 月 17 日 （星期六）			備 註	
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。 ※每週三為創意風味特色料理。	
主食																	米飯	90		
副食	放假															海帶結燒肉	豬肉塊 海帶結 胡蘿蔔	90.80 15.10 15.10		
																銀芽炒蛋	豆芽菜 木耳絲 紅蘿蔔 雞蛋	60.50. 10 20 30.20		
																	時令蔬菜	100		
食																				
湯																魚丸湯	白蘿蔔 魚丸 柴魚花	(30)20 (30)20		
水果或乳品																				
全穀根筋類(份)																	5.5			
蔬菜類(份)																	2			
水果類(份)																	0			
蛋豆魚肉類(份)																	3.5			
油脂類(份)																	3			
熱量(大卡)																	832.5			

台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 19 週午餐食譜週記

日期	6 月 19 日（星期一）			6 月 20 日（星期二）			6 月 21 日（星期三）												備 註
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱						
主食	白飯	白米	90	白飯	白米	90		米飯	110		米飯	90	白飯						
副食	黑胡椒豬柳	豬柳 洋蔥 胡蘿蔔	(90)80 15.10 15.10	泡菜豬肉	豬肉 泡菜 高麗菜	(90)80 15.10 15.10	滷雞腿	雞腿 (每人一片)	120 (140)	滷雞塊	雞腿 (每人一片)	120 (140)		休假			休假		
	紅燒豆腐	豆腐 肉絲 紅蘿蔔	70.60 (30)20 20	紅蘿蔔炒蛋	胡蘿蔔 洋蔥 雞蛋 玉米粒	50.40 20 30.20 20	黃瓜燴鮮菇	黃瓜 雞蛋 胡蘿蔔 金針菇	50 (30)20 10 (20)10	黃瓜燴鮮菇	黃瓜 雞蛋 胡蘿蔔 金針菇	50 (30)20 10 (20)10							
	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100	美味食蔬	時令蔬菜	100							
湯	關東煮	玉米條 紅蘿蔔 黑輪 白蘿蔔 蔥薑蒜	(20)10 (10)10 (20)10 (10)10	南瓜排骨湯	南瓜 排骨	30.20 30.20	冬瓜粉圓湯	冬瓜磚 粉圓 紅糖	20.10 20.20 20.10	冬瓜粉圓湯	冬瓜磚 粉圓 紅糖	20.10 20.20 20.10							
水果或乳品																			
全穀根筋類(份)		5			5			6.5			5.5								
蔬菜類(份)		2.5			1.5			2.5			2.5								
水果類(份)		0			0			0			0								
蛋豆魚肉類(份)		3			4			3.5			3.5								
油脂類(份)		2.5			3			3			3								
熱量(大卡)		750			822.5			915			845								

※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。  
※每週三為創意風味特色料理。

※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。  
※每週三為創意風味特色料理。

台東縣立成功鎮暨長濱鄉國民中小學 111 年度第 2 學期第 20 週午餐食譜週記

日期	6 月 26 日（星期一）			6 月 27 日（星期二）			6 月 28 日（星期三）						6 月 29 日（星期四）			6 月 30 日（星期五）			備 註
項目	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	國中食材	數量	食譜名稱	國小食材	數量	食譜名稱	食 材	數量	食譜名稱	食 材	數量	※配合「節能減碳政策」依季節調解產期由產銷班產地直送新鮮蔬果。 ※每週三為創意風味特色料理。
主 食	白飯	白 米	90	白飯	白 米	90	白飯	白 米	110	白飯	白 米	90	白飯	白 米	90	白飯	白 米	90	
副 食	咖 哩 雞	雞胸肉 馬鈴薯 紅蘿蔔	90 80 15.10 15.10	紅 燒 魚 塊	魚塊 豆腐 紅蘿蔔	90.80 15.10 15.10	肉 絲 蛋 炒 飯	高麗菜 肉絲 洋蔥 雞蛋 三色豆	40 30 20 20 10	肉 絲 蛋 炒 飯	高麗菜 肉絲 洋蔥 雞蛋 三色豆	40 20 10 20 10	蔥 爆 雞 丁	雞胸肉 洋蔥 胡蘿蔔	90.80 15.10 15.10	滷 雞 腿	雞排 (每人一個)	120 (140)	
	五 彩 繽 紛	三色豆 玉米粒 胡蘿蔔 青豆仁 馬鈴薯	30 30.20 10 20 30.20	炒 高 麗 菜	高麗菜 紅蘿蔔 肉絲	70 (20) 10 30.20	滷 什 錦	白蘿蔔 海帶結 甜不辣 魚丸	40 30 30 20	滷 什 錦	白蘿蔔 海帶結 甜不辣 魚丸	30 30 20 20	絲 瓜 燴 鮮 菇	絲瓜 冬粉 雞蛋 鮮菇	50 20.10 30.20 20	滷 油 豆 腐	油豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 絞肉	50.40 20 20 30.20	
食	美 味 食 蔬	時令蔬菜	100	美 味 食 蔬	時令蔬菜	100	美 味 食 蔬	時令蔬菜	100	美 味 食 蔬	時令蔬菜	100	美 味 食 蔬	時令蔬菜	100	美 味 食 蔬	時令蔬菜	100	
湯	黃 瓜 排 骨 湯	黃瓜 排骨	30.20 30.20	貢 丸 湯	貢丸 青菜	30.20 30.20	綠 豆 薏 仁 湯	綠豆 地瓜	30 .30	綠 豆 薏 仁 湯	綠豆 地瓜	20 20	青 菜 豆 腐 湯	豆腐 青菜 蔥 柴魚片	30.20 30.20	大 滷 湯	大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 雞蛋	20.10 10.10 10 20.10	
水果或乳品								保久乳/有機豆奶									時令水果		
全穀根筋類		5			5			6.5			5.5			5.5			5		
蔬菜類(份)		2			2			2.5			2.5			1.5			2		
水果類(份)		0			0			0			0			0			1		
蛋豆魚肉類(份)		3.5			3			2			2			3			3		
油脂類(份)		2.5			2.5			3			3			2.5			2.5		
熱量(大卡)		775			737.5			802.5			732.5			760			797.5		