

台南市崇明國中 114 學年度健康促進學校評選佐證資料

9-1-1 佐證資料-連結國小午餐部, 共同研擬適合的菜單符合孩子們的營養需求與口味, 讓孩子吃得健康並減少剩食

崇明國中	月總數	日平均	每人每日平均 由局端填寫
11月	1399	74	0.04
12月	932	42	0.02

崇明國中 114 學年第一學期第二次學生午餐問卷調查表 年 16 班

感謝大家對午餐的支持及肯定!近日物價持續高漲,我們仍須嚴謹兼顧營養衛生及色香味俱全的午餐,所以希望藉此份問卷調查,來了解貴班的需求及對食物的喜好,而我們會更加用心及努力,將午餐辦得更好。(若有需要加量,請註明在該項目旁邊的空白處,並告知增加幾人份,滿意度調查結束之後,仍須再加量時,請與總務處聯繫)

- 菜色(整體菜色搭配) 滿意 可接受 不滿意
- 烹調口味 滿意 可接受 不滿意
- 烹調油膩感 剛好 可接受 太油(備註偶而經常)
- 數量 過多 剛好 太少(備註偶而經常)
- 菜量 過多 剛好 太少(備註偶而經常)
- 湯量 過多 剛好 太少(備註偶而經常)
- 水果品質 滿意 可接受 不滿意
- 衛生 滿意 可接受 不滿意
- 服務 滿意 可接受 不滿意
- 班上最喜歡的三種菜 雞柳 阿壯肉 雞腿
- 班上最喜歡的三種水果 蘋果 芭樂 蕃茄
(請就午餐供應過的水果提出三種)

其他建議:

P.S: 各班填完後請總務股長於 12月16日(星期二)前, 送回總務處。

崇明國中 114 學年第一學期第二次學生午餐問卷調查表 年 班

感謝大家對午餐的支持及肯定!近日物價持續高漲,我們仍須嚴謹兼顧營養衛生及色香味俱全的午餐,所以希望藉此份問卷調查,來了解貴班的需求及對食物的喜好,而我們會更加用心及努力,將午餐辦得更好。(若有需要加量,請註明在該項目旁邊的空白處,並告知增加幾人份,滿意度調查結束之後,仍須再加量時,請與總務處聯繫)

- 菜色(整體菜色搭配) 滿意 可接受 不滿意
- 烹調口味 滿意 可接受 不滿意
- 烹調油膩感 剛好 可接受 太油(備註偶而經常)
- 數量 過多 剛好 太少(備註偶而經常)
- 菜量 過多 剛好 太少(備註偶而經常)
- 湯量 過多 剛好 太少(備註偶而經常)
- 水果品質 滿意 可接受 不滿意
- 衛生 滿意 可接受 不滿意
- 服務 滿意 可接受 不滿意
- 班上最喜歡的三種菜 雞柳 雞腿 牛結
- 班上最喜歡的三種水果 Banana 蘋果 芭樂
(請就午餐供應過的水果提出三種)

其他建議:

P.S: 各班填完後請總務股長於 12月16日(星期二)前, 送回總務處。

說明:由午餐秘書發放調查表調查每個月菜單菜色的受歡迎程度及數量掌控,依照學生口味及均衡飲養方式調配,以利提升食材利用率,避免剩餘過多廚餘

114年1月

崇明國中午餐食譜

主 編：楊宗穎（校長）
 執行編輯：陳昭吟（執行秘書）
 出版日期：中華民國114年1月1日
 供應人數：4000人
 食譜設計：李思婷（營養師）代

編號	日期	星期	主 食	主 菜	副菜一	蔬 菜	湯 品	附餐一
1	1/2	四	小 米 飯 白米、小米	蒲 燒 魚 蒲燒魚	照 燒 豆 包 炸豆包、美白菇、金針菇、洋蔥、胡蘿蔔	有 機 蔬 菜 有機蔬菜、金針菇、薑絲	味 噌 湯 乾裙帶菜、味噌、豆腐、青蔥	
2	1/3	五	十 穀 飯 白米、十穀米	親 子 井 雞胸肉、大白菜、洋蔥、鮮香菇、青蔥、雞蛋、海苔絲	塔 香 海 龍 海茸、薑絲、蒜仁、九層塔	菇 炒 青 江 菜 青江菜、鮮香菇、蒜仁	冬 瓜 龍 骨 湯 冬瓜、薑絲、龍骨	水果
3	1/6	一	糙 米 飯 白米、糙米	可 樂 滷 肉 腱肉丁、蹄膀肉丁、熟花生	花 菜 肉 片 冷凍白花菜、玉米筍、胡蘿蔔、瘦肉片、鮮香菇、蒜仁	雙 色 高 麗 菜 高麗菜、胡蘿蔔、蒜仁	金 針 海 芽 湯 金針菇、乾裙帶菜、青蔥	水果
4	1/7	二	小 米 飯 白米、小米	咖 哩 雞 丁 清雞胸肉、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	開 陽 瓠 瓜 瓠瓜、鮮香菇、青蔥、豆腐絲、蝦米	有 機 蔬 菜 有機蔬菜、鴻喜菇、薑絲	白 玉 黃 金 湯 蘿蔔、玉米段、龍骨	
5	1/8	三	大 亨 堡 大亨堡麵包	德 式 香 腸 德式香腸		酸 味 黃 瓜 小黃瓜、胡蘿蔔	魚 羹 麵 線 紅麵線、魚羹、大骨	乳品
6	1/9	四	燕 麥 飯 白米、燕麥	砂 鍋 魚 魚丁、魚丸、油豆腐、大白菜、金針菇、袖珍菇、青蔥	玉 米 炒 蛋 玉米粒、雞蛋、青蔥	有 機 蔬 菜 有機蔬菜、豆筍絲、薑絲	冬 瓜 蛤 仔 湯 冬瓜、蛤仔、薑絲	
7	1/10	五	十 穀 飯 白米、十穀米	瓜 子 雞 雞骨腿丁、胡蘿蔔、薑片、青蔥	韓 式 冬 粉 寬粉、瘦肉絲、洋蔥、木耳、胡蘿蔔、高麗菜、蒜仁	柳 菇 油 菜 油菜、柳松菇、蒜仁	筍 片 排 骨 湯 筍片、龍骨	水果
8	1/13	一	糙 米 飯 白米、糙米	蔥 爆 雞 雞骨腿丁、洋蔥、青蔥、蒜仁	鴛 蛋 黃 瓜 大黃瓜、胡蘿蔔、袖珍菇、雞蛋、蒜仁	有 機 蔬 菜 有機蔬菜、美白菇、薑絲	日 式 柴 魚 湯 蘿蔔、鮮香菇、雞胸肉、蛤仔	水果
9	1/14	二	小 米 飯 白米、小米	鼓 汁 排 骨 軟骨小排、洋蔥、蒜仁	柳 菇 絲 瓜 絲瓜、柳松菇、薑絲	素 炒 油 菜 油菜、豆筍絲、蒜仁	青 菜 豆 腐 湯 豆腐、小白菜、青蔥、龍骨	
10	1/15	三	白 飯 白米	洋 蔥 豬 肉 蓋 飯 梅花肉片、洋蔥、胡蘿蔔、鴻喜菇、美白菇、青蔥、蒜仁	小 餡 餅 小餡餅	鹹 水 蔬 菜 杏鮑菇、茭白筍、玉米筍、甜椒、蒜仁	蛋 鬆 白 菜 湯 大白菜、番茄、龍骨、雞蛋	乳品
11	1/16	四	十 穀 飯 白米、十穀米	橙 汁 魚 片 台灣鯛魚、豆腐、紅甜椒、甜椒(青)	金 玉 滿 堂 冷凍青花菜、冷凍白花菜、玉米筍、黑木耳、小番茄、南瓜子仁	翡 翠 金 菇 青江菜、金針菇、蒜仁、枸杞	甜 蜜 高 昇 湯 紅豆、南瓜、年糕	
12	1/17	五	燕 麥 飯 白米、燕麥	高 昇 排 骨 中排肉、豆干、杏鮑菇	四 季 豆 炒 肉 絲 四季豆、瘦肉絲、蒜仁、香菇	有 機 蔬 菜 有機蔬菜、袖珍菇、薑絲	火 鍋 湯 包心白菜、龍骨、魚餃、魚丸	水果
13	1/20	一	菜 肉 包 菜肉包	肉 包 麵包	麵 包 麵包	堅 果 薄鹽堅果	保 久 乳 保久乳	水果

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、菜價上揚）變動食譜。水果係暫定。

2. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。

3. 當日菜色、熱量、食材（具過敏原），仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。

4. 1/2、1/9、1/16日供應無肉蔬食餐。

5. 本校(幼兒園)一律使用國產豬肉食材，不使用含蘇丹紅調味品。



114年5月 崇明國中午餐食譜

主 編：楊宗穎（校長）
 執行編輯：陳昭吟（執行秘書）
 出版日期：中華民國 114年 5月 1日
 供應人數：4000人
 食譜設計：李思婷（營養師）代

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬 菜	湯 品	附餐一	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量
5/1	四	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩魚丁 魚丁、魚姜、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	煙燻豆干 煙燻豆干粉	菇炒青江菜 青江菜、美白菇、蒜	味 噌 湯 乾裙帶菜、豆腐、青蔥		5.3	2.6	1.7	2.5			721
5/2	五	十穀飯 白米、十穀米	蒜 味 雞 雞背腿丁、蒜仁	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、胡蘿蔔、芹菜、青蔥	有機蔬菜 有機蔬菜、金針菇、薑絲	蘿蔔龍骨湯 蘿蔔、龍骨	水果	5.7	2.7	1.7	2.5	0.9		810.5
5/5	一	糙米飯 白米、糙米	蔥 爆 雞 雞腿丁、洋蔥、青蔥	粉 絲 絲 瓜 絲瓜、薑絲、冬粉	有機蔬菜 有機蔬菜、鴻喜菇、薑絲	花生豬腳湯 熟花生、豬腳丁	水果	5.1	2.9	1.9	3.6	1		844
5/6	二	小米飯 白米、小米	打 拋 豬 瘦絞肉、洋蔥、韭菜、紅甜椒、九層塔、蒜仁	香 拌 鮮 蔬 四季豆、杏鮑菇、紅甜椒、玉米粒、青蔥	什錦高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、鮮香菇、蒜仁	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、青蔥		5	2.7	1.7	2.5			707.5
5/7	三	肉 包 肉包	蛋 糕 蛋糕	粽 子 粽子	蔬 菜 湯 大白菜、牛蒡、胡蘿蔔、龍骨		乳品	5.9	1.3	0.9	2		0.8	719
5/8	四	燕麥飯 白米、燕麥	糖醋魚丁 魚丁、白豆干、洋蔥、甜椒(青)、蒜仁	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	玉筍雙花 冷凍青花菜、冷凍白花菜、玉米筍、蒜仁	黃瓜菇湯 大黃瓜、袖珍菇、金針菇、豆腐、芹菜		5	3	1.5	2.5			725
5/9	五	十穀飯 白米、十穀米	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥、胡蘿蔔、蒜仁	南瓜焗白菜 南瓜、金針菇、結球白菜、蒜仁	有機蔬菜 有機蔬菜、袖珍菇、薑絲	玉米龍骨湯 玉米粒、龍骨	水果	5.3	2.2	1.9	2.5	0.8		744
5/12	一	糙米飯 白米、糙米	宮保雞丁 雞胸丁、小黃瓜、青蔥、辣椒、由花生	甜豆杏鮑菇 杏鮑菇、甜豆、瘦肉絲、蒜仁	豆皮青江菜 青江菜、豆腐、蒜仁	餛 飩 湯 餛飩、小白菜、芹菜、大骨	水果	5	2.8	1.8	3.1	1.1		810.5
5/13	二	小米飯 白米、小米	東山鴨肉 鴨肉丁、豆乾丁、杏鮑菇、海苔結	鴿蛋黃瓜 大黃瓜、胡蘿蔔、袖珍菇、雞蛋、蒜仁	有機蔬菜 有機蔬菜、金針菇、薑絲	玉米濃湯 玉米粒、洋蔥、培根、雞蛋、雞骨		5.2	2.4	2.1	2.5			709
5/14	三	鮮蔬日式烏龍麵 烏龍麵、瘦肉絲、青蔥、豆腐、大骨	花枝、洋蔥、高麗菜、青蔥、豆腐、大骨	麥克雞塊 麥克雞塊	菇炒油菜 油菜、鮮香菇、蒜仁	麵 包 麵包	乳品	6.5	2.5	1.6	2.5		0.8	891
5/15	四	燕麥飯 白米、燕麥	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米粒	茄汁豆包 炸豆包、美白菇、金針菇、洋蔥、胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜、美白菇、薑絲	金針海芽湯 金針菇、乾裙帶菜、青蔥		5.1	2.4	1.6	2.5			689.5
5/16	五	十穀飯 白米、十穀米	五香肉燥 瘦絞肉、豬皮丁、乾香菇、毛豆仁、青蔥	四色蔬菜 玉米粒、杏鮑菇、馬鈴薯、毛豆仁、青蔥	素炒青花菜 冷凍青花菜、胡蘿蔔、蒜仁	關 東 煮 湯 蘿蔔、黑輪、米血、大骨	水果	5.3	2.9	1.9	2.5	1		808.5
5/19	一	糙米飯 白米、糙米	鹹 水 鴨 鴨肉、薑片	白 菜 滷 油 白菜、木耳、胡蘿蔔、肉末、豆腐、蒜、乾香菇、扁魚	素炒雙花 冷凍青花菜、冷凍白花菜、蒜仁	青菜豆腐湯 板豆腐、小白菜、青蔥、雞骨	水果	5	2.9	1.9	2.5	0.8		775.5
5/20	二	小米飯 白米、小米	咖哩雞丁 雞腿丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔、雞蛋、青蔥	有機蔬菜 有機蔬菜、袖珍菇、薑絲	日式柴魚湯 蘿蔔、鮮香菇、雞胸肉、蛤仔		5.3	2.7	2.2	2.5			741
5/21	三	什 錦 炒 飯 白米、糙米、瘦肉絲、胡蘿蔔、毛豆仁	炒 飯 雞腿、雞蛋、玉米粒、胡蘿蔔、毛豆仁	小 雞 腿 小雞腿	燙 青 菜 青江菜、蒜仁	貢 丸 湯 香菇貢丸、芹菜、大骨	乳品	5.3	2.5	1.4	2.5		0.8	802
5/22	四	燕麥飯 白米、燕麥	炸 魚 排 魚排	滷海帶豆腐 海帶結、油豆腐	有機蔬菜 有機蔬菜、鴻喜菇、薑絲	冬瓜魚皮湯 冬瓜、虱目魚皮、虱目魚丸		5	2.4	1.7	3			707.5
5/23	五	十穀飯 白米、十穀米	梅 子 雞 雞腿丁、甜椒	塔 香 海 龍 海龍、瘦肉絲、薑絲、蒜仁、九層塔	菇炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、鮮香菇、蒜仁	芙 蓉 蓉 湯 玉米粒、馬鈴薯、雞胸肉、雞蛋、雞骨	水果	5.4	2.8	1.9	2.5	0.9		802
5/26	一	糙米飯 白米、糙米	白 菜 獅 子 頭 獅子頭、大白菜、胡蘿蔔、蒜仁、蝦米	番 茄 炒 蛋 番茄、雞蛋、板豆腐	有機蔬菜 有機蔬菜、美白菇、薑絲	筍絲排骨湯 筍絲、龍骨、鮑魚菇	水果	5	2.4	2.4	2.5	1.1		768.5
5/27	二	小米飯 白米、小米	高 昇 排 骨 中排肉、豆干、杏鮑菇	炒 什 錦 小黃瓜、熟花生、豆乾丁、蒜仁、辣椒	粉 絲 白 菜 大白菜、鮮香菇、蒜仁、冬粉	味 噌 湯 乾裙帶菜、板豆腐、青蔥		5	2.7	1.9	3.7			766.5
5/28	三	白 醬 義 大 利 麵 鐵板麵、雞胸丁、洋蔥、洋菇、洋蔥	花枝、蛤仔、洋蔥、洋菇、洋蔥	培 根 雙 花 麵 冷凍青花菜、冷凍白花菜、培根、蒜仁	麵 包 麵包	鮮 菇 湯 蘿蔔、瘦肉絲、大骨、金針菇、鮮香菇	乳品	6.3	2.4	2	2.5		0.8	879.5
5/29	四	燕麥飯 白米、燕麥	三 杯 鮭 魚 鮭魚、杏鮑菇、薑片、蒜仁、九層塔	豆 包 雙 色 蘿蔔、胡蘿蔔、油豆腐、乾香菇	有機蔬菜 有機蔬菜、金針菇、薑絲	冬瓜蛤仔湯 冬瓜、蛤仔、薑絲		5	2.6	2.2	2.5			712.5

- 備註：1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、菜價上揚)變動食譜。水果係暫定。
 2. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。
 3. 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。
 4. 5/1、5/8、5/15、5/22、5/29日供應無肉蔬食餐。
 5. 本校(幼兒園)一律使用國產豬肉食材，不使用含蘇丹紅調味品。

說明:連結國小午餐部共同研議適合國中生的午餐,既美味又兼具孩子健康