

D028 南投縣南投市國立南投高中 113學年度第2學期第1週早餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
8月4日 星期一		餛飩湯麵 營養麵條(600g) 10包 手工餛飩(30粒/盒) 8盒 鵝白菜 3 Kg 油蔥酥(斤) 1包 芹菜 0.3 Kg	黑糯米捲*2 糯米捲 130個	紅茶 紅茶茶包(單包) 4包			醣類： 46.3 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 7.2 g 熱量： 254大卡	全穀雜糧類 2.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.5份 蔬菜類 0.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子 1.2份
8月5日 星期二		台南擔子湯麵 白油麵 18 Kg 鵝白菜(切段) 3 Kg 香菇(生鮮切片) 1 Kg 貢丸(切片) 1 Kg 魚板(絲) 1 Kg 豬(絞肉) 1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.5 Kg	鮮肉包 豬肉包(60g) 65個				醣類： 52.6 g 脂肪： 2.4 g 蛋白質： 10.5 g 熱量： 282大卡	全穀雜糧類 2.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 0.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子 1.0份
8月6日 星期三		麥香雞漢堡 漢堡皮 65個 雞堡 65片 耐熱袋(1斤) 4包 洋蔥(絲) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 1 Kg 蕃茄醬(罐頭/可樂美) 1罐	黑糖饅頭 黑糖粗絲卷(70g/罐) 65個	奶茶 奶精(kg) 6 Kg 紅茶茶包(單包) 4包			醣類： 45.6 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 6.2 g 熱量： 364大卡	全穀雜糧類 2.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 0.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子 2.0份
8月7日 星期四		什錦炒麵 油麵 18 Kg 高麗菜(絲) 3 Kg 豬(絞肉) 3 Kg 洋蔥(絲) 2 Kg 油蔥酥(斤) 1包 紅蘿蔔(絲) 0.5 Kg 韭菜(切段) 0.5 Kg 蝦皮 0.1 Kg	蘿蔔糕*2 港式蘿蔔糕(片) 130片	紫菜蛋花湯 洗選蛋(30粒) 2盤 紫菜(150g) 1包			醣類： 60.8 g 脂肪： 7.0 g 蛋白質： 14.8 g 熱量： 374大卡	全穀雜糧類 2.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.5份 蔬菜類 0.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子 1.5份
8月8日 星期五		火腿蛋吐司 吐司(片) 130片 火腿(片/片) 65片 荷包蛋 65個 白雪沙拉醬(600g) 3包 洋蔥(絲) 3 Kg 蕃茄醬(罐頭/可樂美) 1罐	甜包子 芝麻包(65g/蓮) 65個	冬瓜茶 冬瓜磚 2個			醣類： 40.9 g 脂肪： 2.8 g 蛋白質： 9.5 g 熱量： 233大卡	全穀雜糧類 3.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.5份 蔬菜類 0.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子 0.5份

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580 製表日：2025/8/4

食譜設計小組：

午餐秘書：

食材專線：05-5882573

本校一律使用國產豬肉

本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質及穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合其過敏體質者食用

營養師簡喬昀

教師兼衛生組長蔡宗孝

國立南投高級中學 114 學年度 (114.08.04-08.08)

團膳午餐 菜單明細表

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯類	營養分析
08/04		韓式雞丁	麻婆豆腐	花枝卷	季節蔬菜	冬瓜湯	熱量=877.3(卡) 全穀雜糧類 6.0(份) 豆魚蛋肉類 3.1(份)
星期一	香Q米飯	甘藍 50g 雞肉 50g	豬絞肉 5g 傳統豆腐 65g	花枝卷 30g	蔬菜 120g	冬瓜 30g 粉薑 1g	蔬菜類 2 (份) 油脂類 3 (份) 水果類 0 (份)
08/05		檸檬雞翅	醬油炒蛋	玉米絞肉	季節蔬菜	珍珠奶茶	熱量=884.8(卡) 全穀雜糧類 6.5(份) 豆魚蛋肉類 3(份)
星期二	糙米飯	雞翅 70g	雞蛋 60g	冷凍玉米粒 40g 三色豆 1g 豬絞肉 10g	蔬菜 120g	紅茶包 15g 粉圓 15g 奶精 15g	蔬菜類 1.2 (份) 油脂類 3 (份) 水果類 0 (份)
08/06		新鮮豬排	豆干滷黑輪	壽喜燒	季節蔬菜	麵線糊湯	熱量=884.6(卡) 全穀雜糧類 6.5(份) 豆魚蛋肉類 2.8(份)
星期三	香Q米飯	豬排 1片	豆干 30g 黑輪 30g 胡蘿蔔 1g	綠豆芽 20g 洋蔥 20g 甘藍 20g 胡蘿蔔 3g 豬肉絲 10g	蔬菜 120g	紅麵線 8g 肉羹 10g 胡蘿蔔 3g 雞蛋 5g 木耳 1g	蔬菜類 1.8 (份) 油脂類 3 (份) 水果類 0 (份)
08/07		卡拉雞腿	絞肉滷蛋	洋芋四色	季節蔬菜	冬瓜山粉圓	熱量=870.2(卡) 全穀雜糧類 6.5 (份) 豆魚蛋肉類 2.8 (份)
星期四	地瓜飯	雞腿 70g	豬絞肉 15g 雞蛋 55g	馬鈴薯 45g 胡蘿蔔 10g 毛豆仁 10g 冷凍玉米粒 10g	蔬菜 120g	冬瓜糖磚 15g 山粉圓 5g	蔬菜類 1.2 (份) 油脂類 3 (份) 水果類 0 (份)
08/08		香酥雞排	洋蔥豬柳	佛跳牆	季節蔬菜	日式菇菇湯	熱量=881.5(卡) 全穀雜糧類 6.1 (份) 豆魚蛋肉類 2.9(份)
星期五	香Q米飯	雞排 70g	洋蔥 40g 豬肉絲 40g	甘藍 50g 芋頭 10g 胡蘿蔔 3g 木耳 1g 筍乾 10g	蔬菜 120g	味噌 1g 金針菇 20g 菇類 10g 胡蘿蔔 3g 木耳 1g	蔬菜類 2.5 (份) 油脂類 3 (份) 水果類 0 (份)

食譜設計團膳公司：承富實業股份有限公司 營養師：趙淑芳

審核人員：

營養師簡喬昀

聯絡電話：04-8831965

傳真機：04-8832612

教師兼衛生組長蔡宗孝

國立南投高級中學 114 學年度 (114.08.04-08.15)

團膳晚餐 菜單明細表

【附件 1】

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯類	營養分析
08/04		板烤雞腿排	芋泥包	鴻喜菇炒蒲瓜	油菜	金針筍絲湯	熱量=837.5(卡) 全穀根莖 6.3(份) 豆魚肉蛋類 2.8(份) 蔬菜類 1.5(份) 油脂類 3.3 (份) 水果類 0(份)
星期一	什錦炒麵	台灣雞塊 65 個	芋泥包 65 顆	扁蒲 6Kg 鴻喜菇 1Kg 紅蘿蔔絲 0.5Kg	油菜 6Kg	竹筍 3Kg 金針菇 1Kg	
08/05		香酥魚排	麻婆豆腐	麥克雞塊	薑絲鵝白菜	冬瓜排骨湯	熱量=831(卡) 全穀根莖 5.8(份) 豆魚肉蛋類 3.0(份) 蔬菜類 1.7(份) 油脂類 3.5(份) 水果類 0(份)
星期二	小米飯	魚排 65 片	豆腐 2 板 三色蔬菜 1Kg 豬絞肉 1Kg	麥克雞塊 130 個	鵝白菜 6Kg	冬瓜 3Kg 中排骨 1Kg	
08/06		筍乾滷肉	紅蘿蔔炒蛋	港式蘿蔔糕	黑胡椒豆芽菜	紅豆湯	熱量= 836(卡) 全穀根莖 6.5(份) 豆魚肉蛋類 2.5(份) 蔬菜類 1.8(份) 油脂類 3.3(份) 水果類 0(份)
星期三	白米飯	豬肉丁 6Kg 筍乾 3Kg	洗選蛋 2 盤 紅蘿蔔絲 2Kg	蘿蔔糕 130 個	豆芽菜 6Kg 紅蘿蔔絲 1Kg	紅豆 1Kg	
08/07		炸雞翅	綠花炒培根	台式香腸	高麗菜	肉羹湯	熱量=837(卡) 全穀根莖 6(份) 豆魚肉蛋類 3(份) 蔬菜類 2.3(份) 油脂類 3.0(份) 水果類 0(份)
星期四	白米飯	雞翅 65 支	青花菜 8Kg 培根 1Kg	香腸 65 個	高麗菜 6Kg 紅蘿蔔絲 0.3Kg	高麗菜絲 1Kg 竹筍 0.5Kg 香菇 0.3Kg 赤肉羹 1Kg 紅蘿蔔絲 0.3Kg	
星期五							

食譜設計團膳公司：梅景食品股份有限公司 營養師：林宜儒 審核人員：

營養師簡喬昀

聯絡電話：05-5882573 傳真機：05-5880580

教師兼衛生組長蔡宗孝