

二、菜單設計

- 結合教職員們的專業，使學校的營養午餐更有創意、健康。



2-1 菜單內容符合教育部訂定之「學校午餐食物內容及營養基準」、每月菜單經輔導區營養師審查並確實依營養師建議改善菜單內容

南投縣仁愛鄉仁愛國民小學110年下學期4月第12週午餐食譜-自設廚房

日期	4月22日	星期一	4月23日	星期二	4月24日	星期三	4月25日	星期四	4月26日	星期五	平均每人
項目	菜名	材料	菜名	材料	菜名	材料	菜名	材料	菜名	材料	36
主菜	地瓜飯	地瓜 西樺 2	五穀飯	五穀米 西樺 0.6	肉燥炒麵	油麵 肉燥 5.4	雞米飯	雞米 西樺 0.8	白米飯	白米 西樺 6.8	
湯	茄汁滷肉	滷肉丁 西樺 6	香酥魚排	魚排 西樺 6.8			茄香蒜絲	蒜末 0.04			
		茄干 西樺 1.5	燻品	燻品 西樺 4			茄香蒜絲	蒜末 0.04			
副食	雙椒炒鮮菇	鮮菇 西樺 3	白玉干丁	鮮菇 西樺 4			肉燥炒麵	油麵 1.8	4		
		洋蔥 西樺 1	豆干丁	豆干丁 西樺 1			肉燥炒麵	油麵 1.8	4		
青菜	甜椒	西樺 0.5	紅蘿蔔	西樺 0.5	茶葉蛋	雞蛋 6.8	肉燥炒麵	油麵 1			
	肉絲	西樺 1	玉米粒	西樺 1	燻品	燻品 4	肉燥炒麵	油麵 1			
青菜	素白菇	西樺 0.5	黑胡椒燻品	燻品 1	茶葉蛋	雞蛋 6.8	肉燥炒麵	油麵 1			
	炒A菜	西樺 0	炒油菜	油菜 西樺 5.5	炒芥藍菜	芥藍菜 西樺 5.5	炒芥藍菜	芥藍菜 西樺 5.5			
湯	青木瓜綠香湯	青木瓜 西樺 3	香菇雞湯	雞骨 0.04	味噌豆腐湯	味噌 1	冬瓜仁湯	冬瓜 西樺 3	紅豆紫米湯	紅豆 西樺 1	
	臘腸丁	臘腸丁 西樺 1.5	骨麵丁	骨麵丁 西樺 1.5	金針菇	金針菇 0.6	臘腸丁	臘腸丁 西樺 0.2	紫米	紫米 0.6	
湯	青醬	西樺 0.5	水果	西瓜 6.8	水果	小蕃茄 6.8	臘腸丁	臘腸丁 西樺 0.6	二砂	二砂 西樺 2	
	營養品	營養品 西樺 5.2	燻品	燻品 4	營養品	營養品 西樺 4	水果	茂谷 6.8	營養品	營養品 西樺 0.8	
例	燻品	燻品 西樺 2	燻品	燻品 西樺 4	營養品	營養品 西樺 4	水果	茂谷 6.8	營養品	營養品 西樺 0.8	
	牛奶類/豆漿	牛奶類/豆漿 西樺 0.8	牛奶類/豆漿	牛奶類/豆漿 西樺 1	牛奶類/豆漿	牛奶類/豆漿 西樺 1	牛奶類/豆漿	牛奶類/豆漿 西樺 1	牛奶類/豆漿	牛奶類/豆漿 西樺 0.8	

幼兒園教師 吳麗娟 營養師 林清源 校長 林清源
 廚房主任 林清源 營養師 林清源 校長 林清源
 營養師 林清源 校長 林清源

*請於每月20日前，將下週午餐菜單呈報輔導區營養師處，進行菜單審查。
 *午餐菜單應包含：(1)高單位熱能營養食品(如：肉類、米、蛋、牛奶等)少於20份。
 *午餐菜單應包含：(2)高單位蛋白質食品(如：肉類、米、蛋、牛奶等)少於20份。
 *午餐菜單應包含：(3)高單位纖維食品(如：蔬菜、水果、豆類、薯類等)少於20份。
 *本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣



2-2 按時至校園食材登錄平臺上傳菜單、食材登錄作業納入與廠商簽訂契約之規定與罰則

食材登錄平臺菜單查詢

▶ 南投縣仁愛鄉仁愛國小:20220420營養午餐

營養份量		供餐者資訊	
全穀雜糧類	5.62份	供應學校	南投縣仁愛鄉仁愛國小
蔬菜類	1.53份	學校地址	南投縣仁愛鄉
油脂與堅果種子類	0份	學校電話	049-2802373
豆魚蛋肉類	1.57份	營養師/ 午餐秘書	洪雅萍
水果類	0.49份		
乳品類	0份		
熱量	576卡		

回前頁 前一日 下一日

午餐內容 食材資訊 調味料

菜色	原料	認證標章	品牌	供應商名稱
白米飯	粳米			興農行
炒芥藍菜	芥藍菜			興農行
葡萄	美國紅葡萄			興農行

v/school/084733/#tabs-2



2-3 油炸類每週供應次數

- 每周2次以下



公佈欄

國小部公告 幼兒園公告 訓導公告 衛生公告 仁小新聞 榮譽榜 午餐菜單 學校行事曆

南投縣仁愛鄉仁愛國小

2022/04/14

南投縣仁愛鄉仁愛國小 供餐

主食一：蕎麥飯
主菜：香酥魚排
副菜一：洋蔥炒黑輪
蔬菜：炒大陸妹
湯品：蔬菜蛋花湯
附餐一：西瓜



2-4 半成品

- 每周1次以下



公佈欄

國小部公告 幼兒園公告 訓導公告 衛生公告 仁小新聞 榮譽榜 午餐菜單 學校行事曆

南投縣仁愛鄉仁愛國小

2022/03/10

南投縣仁愛鄉仁愛國小 供餐

主食一：小米飯
主菜：樹子蒸魚
副菜一：紅燒獅子頭
蔬菜：炒高麗菜
湯品：結頭菜湯
附餐一：楊桃



2-5 每週平均提供未精製全穀雜糧類次數、主食類含未精製全穀雜糧類量

- 每週平均提供未精製全穀雜糧類次數: 3次
- 主食類含未精製全穀雜糧類量:20%



2-6 每週平均提供水果次數

- 每週平均提供水果次數:3次



2-7 每月平均提供乳製品或食材含乳製品次數

- 每月平均提供乳製品或食材含乳製品次數:2次以上



2-8原料廠商資料列冊，提供食材及調味品之合格來源證明、農糧署供應之食米、未開封使用前之包袋均縫繫標籤及加蓋檢驗合格章戳

