

臺北市立忠孝國中

112學年度第1次午餐供應委員會會議

衛生組報告人：簡進文

開會時間：Aug.25.2023

本次會議討論事項

- ▶ 一、主席致詞。
- ▶ 二、業務報告：新合約、菜單與衛生宣導。
- ▶ 三、提案討論：
- ▶ 四、臨時動議：

一、112學年度團膳

- ▶ 一、奇數月：榮彬公司提供午餐(八月底合併至九月份)。
- ▶ 二、偶數月：宮保王公司提供午餐。
4菜1湯、月水果2次、月鮮奶2次，乳糖不耐學生200ml痘
或米漿替代。
學校午餐使用三章-Q水果與雜糧、生鮮水產品與驗證豆
或米漿芝供應次數。
油炸加工類一周不超過兩次，儘量不使用肉類半成品，每
日要有兩種以上蔬菜。

二、業務報告

▶ 八+九月合併供餐

- ▶ 1、供應商：榮彬公司
- ▶ 2、菜單：每月審查
- ▶ 3、供餐前應派員了解供餐流程

▶ 反應回饋

- ▶ 份量：備餐、當天反應與隔天調整。

▶ 營養宣導：

- ▶ 定量打餐、均衡營養與減少廚餘量
- ▶ 校慶活動擺攤宣導

三、午餐衛生與防疫宣導

- ▶ 1、用餐打菜前後均應洗手。
- ▶ 2、用餐過程不互動聊天。
- ▶ 3、禁止共食及分食。

四、8+9月菜單 1/4頁



營養師：林易臻(營養字號第006917號)

榮彬112年8.9月菜單 忠孝國中



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	副品	全穀 總量 (份)	動物 肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果/乳 品(份)	熱量 (卡)
8/30	三	有機白飯	脆瓜燒雞	糖醋咕咾肉x2	高麗蒜香炒豬肉	有機 青菜	筍片肉絲湯		6	3	1.9	2.9	0	823
		有機米	雞肉(主)、脆瓜、時蔬/焗	豬肉(主)/燒	甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒	竹筍、豬肉								
8/31	四	雜糧飯	筍干扣肉	蘿蔔佃煮	鹽酥雞x2	有機 青菜	綠豆薏仁湯		6	2.9	2	2.6	0	805
		白米、五穀米	豬肉(主)、竹筍、時蔬/焗	白蘿蔔(主)、時蔬/滷	雞肉(主)/烤	綠豆、薏仁								
1	五	胚芽飯	塔香三杯雞	京醬肉絲	蕃茄豆腐	有機 青菜	昆布排骨湯	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
		白米、胚芽米	雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒	豬肉(主)、時蔬/炒	板豆腐(主)、蕃茄、豬肉/燒	昆布、時蔬、湯排								
4	一	芝麻飯	酥烤魚柳x1	蘿蔔滷肉	雞絲銀芽	綠色 青菜	仙草茶		6	2.9	2	2.8	0	814
		白米、黑芝麻	鮮魚(認證水產品)/烤	豬肉(主)、白蘿蔔、時蔬/滷	綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒	仙草汁、全穀雜糧								
5	二	白飯	韓式炒肉片	家常油腐	白菜滷	綠色 青菜	海芽蛋花湯	鮮乳	6	2.9	1.8	3	1	878
		白米	豬肉(主)、時蔬/炒	油豆腐(主)、時蔬、胡蘿蔔/炒	大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	海帶芽、雞蛋、薑								
6	三	有機白飯	咖哩雞	香酥蝦捲x1	螞蟻上樹	有機 +...	古早味米粉湯	水果	6	3	2	3	1	890

四、8+9月菜單 2/4頁

7	四	五穀飯	豆豉燒肉	蕃茄炒蛋	玉米肉末	有機 青菜	味噌豆腐湯		6	2.9	2.2	2.8	0	819
		白米、五穀米	豬肉(主)、豆豉/燉	雞蛋(主)、蕃茄/炒	玉米(主)、時蔬、豬肉/炒		板豆腐、洋蔥、海帶芽							
8	五	義大利麵	西西里肉醬	香料烤雞排	地瓜薯條x3	有機 青菜	玉米濃湯	水果	6	2.8	2	2.5	1	853
		義大利麵	豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒	雞肉(主)/烤	地瓜薯條(主)/烤		玉米、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔							
11	一	地瓜飯	糖醋雞丁	叉燒肉x3	鮮筍三絲	綠色 青菜	柴魚鮮蔬湯		6	2.9	2	2.7	0	809
		白米、地瓜	雞肉(主)、時蔬/燒	豬肉(主)/燒	竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒		柴魚片、白蘿蔔、豬肉、時蔬							
12	二	白飯	香蒜肉片	酥烤雞塊x1	蔥燒豆腐	綠色 青菜	山粉圓甜湯		6	2.7	2.2	3	0	813
		白米	豬肉(主)、蒜、時蔬/炒	雞塊/烤	板豆腐(主)、青蔥/燒		山粉圓							
13	三	有機白飯	滷三節翅x1	無骨排骨酥x2	咖哩洋芋	有機 青菜	酸辣湯	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
		有機米	雞肉(主)/滷	豬肉(主)/烤	洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉、洋蔥/燒		板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉							
14	四	白油麵	招牌炸醬	烤雞腿x1	木須蒲瓜	有機 青菜	大瓜湯		6	2.9	1.8	2.9	0	813
		白油麵	豬肉(主)、時蔬/燒	雞肉(主)/烤	蒲瓜(主)、木耳、豬肉		大黃瓜、豬肉							
15	五	五穀飯	親子雞肉丼	蒜茸豆干x3	香菇炒年糕	有機 青菜	紫菜蛋花湯	水果	6	2.9	1.9	3	1	880
		白米、五穀米	雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	豆干(主)、蒜/滷	大白菜(主)、香菇、年糕/炒		紫菜、雞蛋							

四、8+9月菜單 3/4頁

18	一	芝麻飯 白米、芝麻	壽喜燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	無骨雞排x1 雞肉(主)/烤	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	綠色 青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉		6	2.9	2	2.7	0	809
19	二	白飯 白米	沙茶雞球 雞肉(主)、時蔬/炒	酥烤花枝丸x1 花枝丸(主)/烤	義式洋芋 洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒	綠色 青菜	竹筍湯 米粉、時蔬、芹菜	鮮乳	6	2.7	2.2	3	1	873
20	三	有機白飯 有機米	香菇肉燥 豬肉(主)、香菇/燒	★日式炸豬排x1 豬肉(主)/炸	麻婆豆腐 板豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒	有機 青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.3	2.7	2	2.7	0	815
21	四	肉絲炒飯 豬肉、時蔬	左宗棠雞 雞肉(主)、時蔬/炒	客家小炒 豆干(主)、豬肉/滷	虱目魚黑輪x1 黑輪(主)/燒	有機 青菜	大滷湯 板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉	水果	6	3	2	3	1	890
22	五	薏仁飯 白米、薏仁	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/炒	香滷二節翅x1 雞翅(主)/滷/	脆炒鮮瓜 大黃瓜(主)、時蔬、豬肉/炒	有機 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	3	2	3	0	830
23	六	糙米飯 白米、糙米	蠔油鮮菇燒雞 雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒	香蔥炒蛋 雞蛋(主)、時蔬/炒	毛豆玉米 玉米(主)、毛豆、時蔬/炒	綠色 青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐	水果	6	3	2	3	1	890
25	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	和風醬燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	蜜汁雞球x2 雞肉、時蔬/炒	雞絲高麗 甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒	綠色 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	TAP 豆漿	6	2.7	1.8	2.7	1	849
26	二	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	炒甜不辣條x3 甜不辣(主)、時蔬/炒	脆炒鮮筍 鮮筍(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色 青菜	黑糖粉條 粉條、黑糖		6	2.9	2	2.9	0	818

四、8+9月菜單 4/4頁

27	三	有機白飯	塔香燒雞	肉燥滷蛋x1	關東煮	有機青菜	山藥排骨湯	水果	6.3	2.7	2	2.7	1	875
		有機米	雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	雞蛋(主)、豬肉/滷	白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/滷		山藥、洋芋、排骨							
28	四	雞肉絲飯	洋蔥豬排x1	紅燒獅子頭x1	彩蔬銀芽	有機青菜	小魚味噌湯		6	2.9	2	2.6	0	805
		白米、雞肉、洋蔥	豬肉(主)、洋蔥/炒	獅子頭(主)、時蔬/燒	綠豆芽(主)、時蔬/炒		板豆腐、味噌、時蔬、小魚干							
30	五	中秋連假未供餐												

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	11次	11次	23次	0次	1次	5次

五、提案討論

六、臨時動議

Thanks for you listening ◦