

宜蘭縣南澳鄉南澳國小 114年09月份菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧類(份)	奶類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	堅果油脂類(份)	熱量(大卡)	鈣(毫克)	鈉(毫克)
1	一	芝麻飯	紅燒肉丁	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	海帶結薑絲湯	副餐	5.7		2.5	2.1		2.3	745	165	315
2	二	紫米飯	三杯雞	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果	6.1		2.5	2.0	1	2.2	828	103	138
3	三	特餐	古早味炒米粉	滷雞排	時令青菜	◎蘿蔔魚丸湯	鮮奶	5.6	0.5	3.2	2.1		2.5	855	243	429
4	四	糙米飯	※◎紅糟魚酥	花椰菜炒肉片	時令青菜	味噌海芽湯	水果	5.8		2.9	2.0	1	3	867	155	231
5	五	米飯	黑胡椒雞柳	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	綠豆小米湯	副餐	6.3		3.5	2.0		2.5	865	322	355
8	一	芝麻飯	壽喜燒肉片	海帶干絲	時令青菜	美味鮮菇湯	副餐	5.8		2.6	2.2		2.2	753	326	340
9	二	紫米飯	咖哩雞丁	冬瓜肉片	時令青菜	白菜蛋花湯	水果	6.7		2.6	2.4	1	2.6	904	98	163
10	三	特餐	肉羹飯	※◎香酥魚排	時令青菜	銀芽炒豆干	鮮奶	6.0	0.5	3.3	2.1		3	911	398	437
11	四	糙米飯	瓜仔肉	蛋香扁蒲	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5.8		2.5	2.3	1	2.3	817	98	317
12	五	米飯	三杯油豆腐	毛豆木耳炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯	副餐	6.1		2.5	2.0		2.2	764	422	270
15	一	芝麻飯	鮮菇蠔油雞	西魯肉	時令青菜	玉米濃湯	豆漿	6.2		2.5	2.1		2.8	803	130	195
16	二	紫米飯	蒜泥白肉	酢醬干丁	時令青菜	蘿蔔大骨湯	水果	6.2		2.9	2.0	1	2.4	867	349	246
17	三	特餐	和風味噌湯麵	無骨香雞排	時令青菜	芋泥包	鮮奶	6.3	0.5	2.5	2.1		3	876	276	314
18	四	糙米飯	◎蒲燒鯛	普羅旺斯燉鮮蔬	時令青菜	酸辣湯	水果	5.9		2.5	2.2	1	2.4	824	143	207
19	五	米飯	回鍋肉片	洋蔥炒蛋	時令青菜	綠豆芋圓湯	副餐	6.5		2.7	2.0		2.6	826	183	391
22	一	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	田園鮮蔬	時令青菜	味噌豆腐湯	副餐	6.1		2.5	2.1		2.5	782	201	399
23	二	紫米飯	※◎塔香椒鹽魚丁	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	粉絲蛋花湯	水果	6.3		3.0	2.0	1	3	910	101	206
24	三	特餐	什錦燴飯	香烤雞翅	時令青菜	黃瓜鮮菇湯	鮮奶	6.0	0.5	2.7	2.1		2.7	856	225	166
25	四	糙米飯	香滷肉燥	◎關東煮	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	5.8		2.5	2.1	1	2.5	821	211	196
26	五	米飯	蠔油大溪豆干	高麗菜炒蛋	時令青菜	紅豆湯	副餐	6.3		2.6	2.0		2.3	787	326	262
30	二	芝麻飯	帶結滷肉	麻婆豆腐	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	5.7		3.0	2.0	1	2.4	840	243	159

營養師：

午餐秘書：

主任：

校長：

1.◎標註為此菜色中食材含有海鮮產品(蝦米、魚..等)。

2.本菜單含有甲殼類/芒果/花生/牛奶/蛋/堅果/芝麻/含麩質之穀物/大豆/魚類/亞硫酸鹽類等，有上述食物過敏者請詳見明細

※本公司依午餐契約供應國產豬雞肉※

夏日冰品怎麼吃

「冰品」是夏季大眾作為消暑的食品，在色彩豐富及味覺多變的吸引下，很容易攝食過量。在誘惑的面前，要如何聰明選才可以減少吃冰品的負擔呢？

◎冰棒類：高糖份、高熱量的冰棒，是由乳製品及水果製成。乳品類雖糖份低，但因油脂較多，乳製品冰棒熱量也較高。

如一支雪糕約250大卡；清冰棒或水果冰棒一支熱量約70~130大卡，若有添加配料，一支熱量可到170大卡。

◎冰淇淋類：霜淇淋主要由糖、水及牛奶製成，熱量約150大卡左右，但若搭配甜筒，糖份加乳脂肪的熱量則高達200大卡。

而冰淇淋乳脂肪含量較高，一球冰淇淋約180大卡。

◎刨冰類：主要是以清冰、黑糖水，加上3~5種配料，不加糖水的清冰為0大卡；若純粹刨冰加上2~3匙糖水，熱量一碗約120大卡。

而刨冰的配料通常會用糖水泡過，若想降低糖分與熱量攝取，可選擇仙草、愛玉及新鮮水果等。

◎雪花冰：由奶粉、糖、水組成，雪花冰之所以好吃，是因為糖份用的非常多。不加配料的雪花冰熱量已達400~500大卡，相當於2碗白飯。若是再加上煉乳

資料來源：衛生福利部雙和醫院<https://shh.tmu.edu.tw/page/HealthDetail.aspx?deptCode=93BD&seqNo=20230811103540335373>

營養師：陳鈺斯格.方雅茹.陳美合

菜單材料明細請參閱週菜單明細表

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114年09月份素食菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	素食青菜	湯	水果	全穀 雜糧 (份)	奶類 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	堅果 油脂 (份)	熱量 (大卡)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
1	一	芝麻飯	紅燒豆腸	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	素食青菜	海帶結薑絲湯	副餐	5.7		2.5	2.5		2.3	756	232	356
2	二	紫米飯	椒鹽炸豆腐	螞蟻上樹	時令青菜	素食青菜	冬瓜湯	水果	6.1		2.5	2.2	1	2.2	832	372	122
3	三	特餐	古早味炒米粉	茶葉蛋	時令青菜	素食青菜	油腐素丸湯	鮮奶	5.6	0.5	2.9	2.1		2.5	836	382	356
4	四	糙米飯	三杯素肚	花椰炒豆干	時令青菜	素食青菜	味噌海芽湯	水果	5.8		2.9	2.8	1	3	890	419	202
5	五	米飯	沙茶百頁	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	素食青菜	綠豆小米湯	副餐	6.3		2.5	2.4		2.5	802	415	455
8	一	芝麻飯	壽喜燒麵輪	海帶干絲	時令青菜	素食青菜	美味鮮菇湯	副餐	5.8		2.5	2.9		2.2	767	565	348
9	二	紫米飯	素咖哩百頁	冬瓜素燒	時令青菜	素食青菜	白菜蛋花湯	水果	6.7		2.5	2.8	1	2.6	906	304	126
10	三	特餐	肉羹飯	香酥素肉排	時令青菜	素食青菜	銀芽炒豆干	鮮奶	6.0	0.5	2.8	2.6		3	892	477	216
11	四	糙米飯	瓜仔素雞	蛋香扁蒲	時令青菜	素食青菜	金茸菇菇湯	水果	5.8		2.2	2.9	1	2.3	808	255	434
12	五	米飯	三杯油豆腐	毛豆木耳炒蛋	時令青菜	素食青菜	白木耳甜湯	副餐	6.1		2.5	2.1		2.2	768	499	322
15	一	芝麻飯	黑胡椒素雞丁	西魯肉	時令青菜	素食青菜	玉米濃湯	豆漿	6.2		2.5	2.1		2.8	801	205	193
16	二	紫米飯	紅燒豆包	酢醬干丁	時令青菜	素食青菜	蘿蔔湯	水果	6.2		3.0	2.7	1	2.4	893	426	268
17	三	特餐	和風味噌湯麵	蜜汁素排	時令青菜	素食青菜	芋泥包	鮮奶	6.3	0.5	2.6	2.5		3	890	444	360
18	四	糙米飯	香菇海苔燒	普羅旺斯燉鮮蔬	時令青菜	素食青菜	酸辣湯	水果	5.9		2.5	2.3	1	2.4	825	215	233
19	五	米飯	回鍋麵腸	玉米粒炒蛋	時令青菜	素食青菜	綠豆芋圓湯	副餐	6.5		2.6	2.2		2.6	819	253	286
22	一	芝麻飯	馬鈴薯麵圈	田園鮮蔬	時令青菜	素食青菜	味噌豆腐湯	副餐	6.1		2.6	2.9		2.5	803	275	443
23	二	紫米飯	塔香豆腸	素咖哩百頁	時令青菜	素食青菜	粉絲蛋花湯	水果	6.3		2.9	2.1	1	3	907	179	225
24	三	特餐	什錦燴飯	香滷油豆腐	時令青菜	素食青菜	黃瓜鮮菇湯	鮮奶	6.0	0.5	2.5	2.8		2.7	861	451	174
25	四	糙米飯	毛豆干丁	關東煮	時令青菜	素食青菜	瓠瓜湯	水果	5.8		2.5	2.9	1	2.5	840	527	243
26	五	米飯	蠔油大溪豆干	高麗菜炒蛋	時令青菜	素食青菜	紅豆湯	副餐	6.3		2.5	2.3		2.3	791	403	314
30	二	芝麻飯	素雞滷海帶結	素麻婆豆腐	時令青菜	素食青菜	田園蔬菜湯	水果	5.7		2.6	2.7	1	2.4	828	391	371

營養師： 午餐秘書： 主任： 校長：

本菜單含有甲殼類/芒果/花生/牛奶/蛋/堅果/芝麻/含麩質之穀物/大豆/魚類/亞硫酸鹽類等，有上述食物過敏者請詳見明細

※本公司依午餐契約供應國產豬雞肉※

夏日冰品怎麼吃

「冰品」是夏季大眾作為消暑的食品，在色彩豐富及味覺多變的吸引下，很容易攝食過量。在誘惑的面前，要如何聰明選才可以減少吃冰品的負擔呢？

◎冰棒類：高糖份、高熱量的冰棒，是由乳製品及水果製成。乳製品雖糖份低，但因油脂較多，乳製品冰棒熱量也較高。

如一支雪糕約250大卡；清冰棒或水果冰棒一支熱量約70~130大卡，若有添加配料，一支熱量可到170大卡。

◎冰淇淋類：霜淇淋主要由糖、水及牛奶製成，熱量約150大卡左右，但若搭配甜筒，糖份加乳脂肪的熱量則高達200大卡。

而冰淇淋乳脂肪含量較高，一球冰淇淋約180大卡。

◎刨冰類：主要是以清冰、黑糖水，加上3~5種配料，不加糖水的清冰為0大卡；若純粹剉冰加上2~3匙糖水，熱量一碗約120大卡。

而剉冰的配料通常會用糖水泡過，若想降低糖分與熱量攝取，可選擇仙草、愛玉及新鮮水果等。

◎雪花冰：由奶粉、糖、水組成，雪花冰之所以好吃，是因為糖份用的非常多。不加配料的雪花冰熱量已達400~500大卡，相當於2碗白飯。若是再加上煉乳

資料來源：衛生福利部雙和醫院<https://shh.tmu.edu.tw/page/HealthDetail.aspx?deptCode=93BD&seqNo=20230811103540335373>

營養師：陳鈺斯格.方雅茹.陳美合

菜單材料明細請參閱週菜單明細表

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第1週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月1日 星期一	芝麻飯	紅燒肉丁	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	海帶結薑絲湯	豆漿
餐數 289		肉丁 60.6 白蘿蔔(QR code) 45.2 紅蘿蔔(QR code) 3.4	山東白菜 63 金針菇(QR code) 15.8 麵泡 8.1 紅蘿蔔(QR code) 2.6 乾木耳絲 0.6	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	海帶結 24 大骨 6.8 薑絲 0.6	
9月2日 星期二	紫米飯	三杯雞	螞蟥上樹	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果
餐數 289		骨髓丁 110 九層塔 1.6 蒜仁 0.9 薑片 0.9	高麗菜(QR code) 36.8 冬粉 16.8 絞肉 7.4 紅蘿蔔(QR code) 2.6 乾木耳絲 0.4	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	冬瓜(QR code) 67.7 大骨 6 薑絲 0.7	
9月3日 星期三	特餐	古早味炒米粉	滷雞排	時令青菜	◎蘿蔔魚丸湯	鮮奶
餐數 289		乾米粉(福樂) 42 高麗菜(QR code) 35.9 肉絲 12.1 紅蘿蔔(QR code) 10.3 乾木耳絲 1.2	雞排(斤5) 120 薑末 1	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	白蘿蔔(QR code) 40 魚丸(產銷履歷) 22 芹菜(QR code) 0.5 素湯	
9月4日 星期四	糙米飯	※◎紅糟魚酥	花椰菜炒肉片	時令青菜	味噌海芽湯	水果
餐數 289		水鯊魚丁(QR code) 84 杏鮑菇(頭)(QR code) 21 紅糟 2.6 無骨香雞排	花椰菜(CAS) 78.8 肉片 5.3 紅蘿蔔(QR code) 2.1 蒜碎 0.4	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	豆腐 35 味噌(啟元十全) 9.2 海帶芽 0.7 青蔥(QR code) 0.5	
9月5日 星期五	米飯	黑胡椒雞柳	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	綠豆小米湯	保久乳
餐數 289		雞里肌肉 73.5 洋蔥(QR code) 21.7 紅蘿蔔(QR code) 4.4 玉米粒(QR code) 3.2 黑胡椒粗粒 1.2	雞蛋 63 紅蘿蔔(QR code) 29.4	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	綠豆 22 小米 6	

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第2週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月8日 星期一	芝麻飯	壽喜燒肉片	海帶干絲	時令青菜	美味鮮菇湯	蘋果汁
餐數 289		肉片 63 洋蔥(QR code) 21 豆芽菜(QR code) 8.4 紅蘿蔔(QR code) 2.6	海帶絲 36.8 白豆干絲 21 紅蘿蔔(QR code) 2.6 蒜碎 0.4	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	高麗菜(QR code) 38.5 生香菇(QR code) 7 金針菇(QR code) 7 大骨 6.8 紅蘿蔔(QR code) 2.7	
9月9日 星期二	紫米飯	咖哩雞丁	冬瓜肉片	時令青菜	白菜蛋花湯	水果
餐數 289		雞胸丁 80 洋蔥(QR code) 21 馬鈴薯(QR code) 10 紅蘿蔔(QR code) 3.2 印度咖哩粉 1	冬瓜(QR code) 105 肉片 7.4 薑絲 0.8 乾木耳絲 0.5	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	大白菜(QR code) 35 雞蛋 9 紅蘿蔔(QR code) 1.4	
9月10日 星期三	特餐	肉羹飯	※◎香酥魚排	時令青菜	銀芽炒豆干	鮮奶
餐數 289		米 72.7 肉條 37.2 桶筍絲 14.5 魚漿 13.7 雞蛋 5.3 紅蘿蔔(QR code) 4.6 蒜泥 0.8 乾木耳絲 0.6 蒜碎 0.5	魚排(虱目QR code) 60 麥克雞塊*3	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	豆芽菜(QR code) 53 豆干切片 15 紅蘿蔔(QR code) 2.5 韭菜(QR code) 2 乾木耳絲 0.1	
9月11日 星期四	糙米飯	瓜仔肉	蛋香扁蒲	時令青菜	金茸肉絲湯	水果
餐數 289		絞肉 71.1 花瓜罐(3kg) 16.8 紅蔥頭(碎) 0.5	瓠瓜(QR code) 92.4 雞蛋 10.5 紅蘿蔔(QR code) 2.6 蒜碎 0.4	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	金針菇(QR code) 20 肉絲 6 紅蘿蔔(QR code) 1.6 薑絲 0.8 乾木耳絲 0.6	
9月12日 星期五	米飯	三杯油豆腐	毛豆木耳炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯	保久乳
餐數 289		三角油豆腐 63 杏鮑菇(頭)(QR code) 10.5 九層塔 1.1 蒜碎 0.5 薑片 0.5	雞蛋 66 濕木耳(QR code) 18 毛豆仁(TAP) 7.2 紅蘿蔔(QR code) 4.8	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	粉圓 10 乾紅棗 2.3 白木耳(乾) 1.8 桂圓肉 1.3	

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第3週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月15日星期一	芝麻飯	鮮菇蠔油雞 骨髓丁 99.8 杏鮑菇(頭)(QR code) 10.5 薑絲 1.1	西魯肉 山東白菜 63 肉絲 9.5 雞蛋 5.3 紅蘿蔔(QR code) 2.8 乾木耳絲 0.5 蒜碎 0.3	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	玉米濃湯 洋蔥(QR code) 21 玉米粒(QR code) 20 馬鈴薯(QR code) 12 玉米醬罐頭 10 雞蛋 5 紅蘿蔔(QR code) 4.2 奶粉 1.7 不吃奶粉	豆漿
9月16日星期二	紫米飯	蒜泥白肉 肉片 84 蒜泥 0.8 薑泥 0.8	酢醬干丁 豆干丁 36.8 玉米粒(QR code) 16.8 毛豆仁(TAP) 7.4 紅蘿蔔(QR code) 5.3 黑豆瓣醬 2.1 甜麵醬 2.1	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔(QR code) 67.7 大骨 6	水果
9月17日星期三	特餐	和風味噌湯麵 白油麵 139 高麗菜(QR code) 31.5 肉絲 15.8 味噌(十全) 12.6 金針菇(QR code) 8.1 玉米粒(QR code) 7.4 生香菇(QR code) 6.5 紅蘿蔔(QR code) 3.2 海帶芽 0.6	※無骨香雞排 無骨香雞排(80片) 70	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	芋泥包 芋泥包 80	鮮奶
9月18日星期四	糙米飯	◎蒲燒鯛 蒲燒鯛(45) 45 米酒 1 滷蛋*2	普羅旺斯燉鮮蔬 南瓜(QR code) 31.5 青花菜(冷凍) 21 馬鈴薯(QR code) 21 洋蔥(QR code) 10.5 紅蘿蔔(QR code) 6.8 肉片 6.3 普羅旺斯香料 0.6 黑胡椒粗粒 0.1	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	酸辣湯 豆腐 30.3 肉絲 7.8 桶筍絲 6 酸菜粒 5.4 雞蛋 5 紅蘿蔔(QR code) 3 乾木耳絲 0.7	水果
9月19日星期五	米飯	回鍋肉片 肉片 52.5 高麗菜(QR code) 21 豆干片 15.8 豆豉 3.2 甜麵醬 3.2 蒜碎 0.6	洋蔥炒蛋 洋蔥(QR code) 57.8 雞蛋 42 紅蘿蔔(QR code) 3.7	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	綠豆芋圓湯 芋圓 20 綠豆 20	綜合堅果
餐數 289						

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第4週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月22日 星期一	芝麻飯	馬鈴薯燉肉 肉丁 60.6 馬鈴薯(QR code) 42 紅蘿蔔(QR code) 15.8	田園鮮蔬 高麗菜(QR code) 63 杏鮑菇(頭)(QR code) 10.5 生香菇(QR code) 8.4 肉絲 6.3 紅蘿蔔(QR code) 2.1 蒜碎 0.4	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	味噌豆腐湯 豆腐 35 味噌(啟元十全) 9.2 海帶芽 0.7 青蔥(QR code) 0.5	口糧餅乾
餐數 289						
9月23日 星期二	紫米飯	※塔香椒鹽魚丁 水鯊魚丁(QR code) 89.3 杏鮑菇(頭)(QR code) 21 九層塔 1.6 麥克雞塊*3	咖哩洋蔥肉末 馬鈴薯(QR code) 47.3 絞肉 16.2 紅蘿蔔(QR code) 14 洋蔥(QR code) 12.1 印度咖哩粉 1.1	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	粉絲蛋花湯 雞蛋 12 冬粉 9	水果
餐數 289						
9月24日 星期三	特餐	什錦燴飯 米 54.9 肉絲 26.3 金針菇(QR code) 12.6 桶筍絲 10.5 雞蛋 9.5 紅蘿蔔(QR code) 5.7 玉米粒(QR code) 5.3 乾木耳絲 0.7	香烤雞翅 三節翅(W6解凍) 100 薑末 0.6	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜(QR code) 38.5 生香菇(QR code) 7 金針菇(QR code) 7 大骨 6.8 紅蘿蔔(QR code) 2.7	鮮奶
餐數 289						
9月25日 星期四	糙米飯	香滷肉燥 絞肉 64.6 豆干丁 12.1 紅蔥頭(碎) 1.1	關東煮 白蘿蔔(QR code) 44.1 甜玉米(QR code) 37.2 甜不辣 16.8 小四角油豆腐 12.9 紅蘿蔔(QR code) 3.6 不加甜不辣	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	瓠瓜大骨湯 瓠瓜(QR code) 59.2 大骨 6.2	水果
餐數 289						
9月26日 星期五	米飯	蠔油大溪豆干 黑豆干切丁 52.5 白蘿蔔(QR code) 31.5 薑絲 0.7 青蔥 0.5	高麗菜炒蛋 高麗菜(QR code) 67.7 雞蛋 22 紅蘿蔔(QR code) 3.2 蒜碎 0.4	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	紅豆湯 紅豆(TAP)(前一天進) 30	豆漿
餐數 289						

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第5週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月29日星期一						
9月30日星期二	芝麻飯	帶結滷肉 68.3 海帶結 18.9 蒜碎 0.5	麻婆豆腐 84 絞肉 8.4 紅蘿蔔(QR code) 1.5	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8 蒜碎 0.4	田園蔬菜湯 高麗菜(QR code) 40 金針菇(QR code) 10 大骨 7 紅蘿蔔(QR code) 3.7	水果
餐數 289						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第1週素食菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月1日 星期一	芝麻飯	紅燒豆腸	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	海帶結薑絲湯	豆漿
餐數 5		炸豆腸 52.5 杏鮑菇(頭)(QR code) 10.5 生香菇(QR code) 5.3	山東白菜 63 金針菇(QR code) 15.8 麵泡 8.1 紅蘿蔔(QR code) 2.6 乾木耳絲 0.6	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	海帶結 24 薑絲 0.6	
9月2日 星期二	紫米飯	椒鹽炸豆腐	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜湯	水果
餐數 5		硬豆腐(津悅) 137	高麗菜(QR code) 47.3 炸豆包 21 冬粉 14.7 紅蘿蔔(QR code) 2.6 乾木耳絲 0.4	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	冬瓜(QR code) 67.7 薑絲 0.7	
9月3日 星期三	特餐	古早味炒米粉	茶葉蛋	時令青菜	油腐素丸湯	鮮奶
餐數 5		乾米粉(福樂) 48.6 高麗菜(QR code) 35.9 炸豆包 25.2 紅蘿蔔(QR code) 10.1 乾木耳絲 0.9	雞蛋(個) 66.6 滷包 0.8 茶葉骨 0.3	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	小四角油豆腐 25 素丸子 20 白蘿蔔(QR code) 20 芹菜(QR code) 1	
9月4日 星期四	糙米飯	三杯素肚	花椰炒豆干	時令青菜	味噌海芽湯	水果
餐數 5		素肚 68.3 九層塔 2.4 紅蘿蔔(QR code) 1.6 薑片 1	花椰菜(CAS) 73.5 豆干 27.3 紅蘿蔔(QR code) 2.2	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	豆腐 35 味噌(啟元十全) 9.2 海帶芽 0.7	
9月5日 星期五	米飯	沙茶百頁	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	綠豆小米湯	保久乳
餐數		百頁豆腐 42 濕木耳 31.5 素沙茶醬 1.1	雞蛋 63 紅蘿蔔(QR code) 29.4	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	綠豆 22 小米 6	

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第2週素食菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月8日 星期一	芝麻飯	壽喜燒麵輪	海帶干絲	時令青菜	美味鮮菇湯	蘋果汁
餐數 5		豆芽菜(QR code) 21 麵輪 17.1 金針菇(QR code) 14.7 紅蘿蔔(QR code) 2.6	白豆干絲 44.1 海帶絲 24.2 紅蘿蔔(QR code) 2.6	時令青菜(QR Code 85) 紅蘿蔔(QR code) 2.8	高麗菜(QR code) 38.5 生香菇(QR code) 7 金針菇(QR code) 7 紅蘿蔔(QR code) 2.7	
9月9日 星期二	紫米飯	素咖哩百頁	冬瓜素燒	時令青菜	白菜蛋花湯	水果
餐數 5		百頁豆腐 70 馬鈴薯(QR code) 40 紅蘿蔔(QR code) 10 素食咖哩塊 3	冬瓜(QR code) 52.5 小四角油豆腐 29.4 紅蘿蔔(QR code) 2.1 薑絲 1.1	時令青菜(QR Code 85) 紅蘿蔔(QR code) 2.8	大白菜(QR code) 35 雞蛋 9 紅蘿蔔(QR code) 1.4	
9月10日 星期三	特餐	肉羹飯	香酥素肉排	時令青菜	銀芽炒豆干	鮮奶
餐數 5		米 72.7 炸豆包 37.8 雞蛋 21 桶筍絲 17.9 薑絲 1.1 紅蘿蔔(QR code) 1.1	素肉排 52.5	時令青菜(QR Code 85) 紅蘿蔔(QR code) 2.8	豆芽菜(QR code) 53 豆干切片 15 紅蘿蔔(QR code) 2.5 乾木耳絲 0.1	
9月11日 星期四	糙米飯	瓜仔素雞	蛋香扁蒲	時令青菜	金茸菇湯	水果
餐數 5		豆雞(素雞) 73.5 花瓜罐(3kg) 10.5 杏鮑菇(頭)(QR code) 10.5 紅蘿蔔(QR code) 2.2	瓠瓜(QR code) 92.4 雞蛋 21 紅蘿蔔(QR code) 2.6	時令青菜(QR Code 85) 紅蘿蔔(QR code) 2.8	金針菇(QR code) 20 生香菇(QR code) 10 紅蘿蔔(QR code) 1.6 薑絲 0.8 乾木耳絲 0.6	
9月12日 星期五	米飯	三杯油豆腐	毛豆木耳炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯	保久乳
餐數		三角油豆腐 63 杏鮑菇(頭)(QR code) 10.5 九層塔 1.1 薑片 0.5	雞蛋 66 濕木耳(QR code) 18 毛豆仁(TAP) 7.2 紅蘿蔔(QR code) 4.8	時令青菜(QR Code 85) 紅蘿蔔(QR code) 2.8	粉圓 10 乾紅棗 2.3 白木耳(乾) 1.8 桂圓肉 1.3	

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第3週素食菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月15日 星期一	芝麻飯	黑胡椒素雞丁 素雞丁 73.5 紅蘿蔔(QR code) 3.4 黑胡椒醬 1.6	西魯肉 山東白菜 63 炸豆包 12.1 雞蛋 7.1 紅蘿蔔(QR code) 2.8 薑絲 0.8 乾木耳絲 0.8	時令青菜 時令青菜(QR Code 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	玉米濃湯 馬鈴薯(QR code) 21 玉米粒(QR code) 20 雞蛋 10 玉米醬罐頭 10 紅蘿蔔(QR code) 4.2 奶粉 1.7	豆漿
餐數 5						
9月16日 星期二	紫米飯	紅燒豆包 炸豆包 63 生香菇(QR code) 8.4 薑片 0.9	酢醬干丁 豆干丁 36.8 玉米粒(QR code) 16.8 毛豆仁(TAP) 7.4 紅蘿蔔(QR code) 5.3 黑豆瓣醬 2.1 甜麵醬 2.1	時令青菜 時令青菜(QR Code 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	蘿蔔湯 白蘿蔔(QR code) 67.7	水果
餐數 5						
9月17日 星期三	特餐	和風味噌湯麵 白油麵 139 小四角油豆腐 42 高麗菜(QR code) 26.3 味噌(十全) 15.8 金針菇(QR code) 8.1 玉米粒(QR code) 7.4 生香菇(QR code) 6.5 紅蘿蔔(QR code) 5.6 海帶芽 0.6	蜜汁素排 蜜汁素肉排 50	時令青菜 時令青菜(QR Code 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	芋泥包 芋泥包 80	鮮奶
餐數 5						
9月18日 星期四	糙米飯	香菇海苔燒 素香菇海苔燒(片) 45	普羅旺斯燉鮮蔬 南瓜(QR code) 31.5 炸豆包 21 馬鈴薯(QR code) 21 青花菜(冷凍) 10.5 紅蘿蔔(QR code) 6.7 普羅旺斯香料 0.6 黑胡椒粗粒 0.1	時令青菜 時令青菜(QR Code 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	酸辣湯 豆腐 30.3 雞蛋 9 桶筍絲 6 酸菜粒 5.4 紅蘿蔔(QR code) 5.3 乾木耳絲 0.9	水果
餐數 5						
9月19日 星期五	米飯	回鍋麵腸 麵腸 54.6 高麗菜(QR code) 26.3 豆豉 1.1 芹菜(QR code) 1.1 薑絲 0.9	玉米粒炒蛋 雞蛋 54.6 玉米粒(QR code) 18.9 紅蘿蔔(QR code) 3.4	時令青菜 時令青菜(QR Code 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	綠豆芋圓湯 芋圓 20 綠豆 20	綜合堅果
餐數						

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第4週素食菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月22日 星期一	芝麻飯	馬鈴薯麵圈	田園鮮蔬	時令青菜	味噌豆腐湯	口糧餅乾
餐數 5		馬鈴薯(QR code) 42 麵輪 21 紅蘿蔔(QR code) 5.3	高麗菜(QR code) 63 炸豆包 15.8 杏鮑菇(頭)(QR code) 10.5 生香菇(QR code) 8.4 紅蘿蔔(QR code) 2.1	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	豆腐 35 味噌(啟元十全) 9.2 海帶芽 0.7	
9月23日 星期二	紫米飯	塔香豆腸	素咖哩百頁	時令青菜	粉絲蛋花湯	水果
餐數 5		炸豆腸 63 九層塔 2.4 紅蘿蔔(QR code) 1.6 薑片 0.9	百頁豆腐 42 馬鈴薯(QR code) 42 紅蘿蔔(QR code) 10.5 素食咖哩塊 3.2	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	雞蛋 12 冬粉 9	
9月24日 星期三	特餐	什錦燴飯	香滷油豆腐	時令青菜	黃瓜鮮菇湯	鮮奶
餐數 5		米 52.3 炸豆包 20 金針菇(QR code) 12 桶筍絲 10 雞蛋 9 紅蘿蔔(QR code) 5.5 玉米粒(QR code) 5 乾木耳絲 0.7 毛豆仁(TAP) 0.6	大四角油豆腐(津悅) 70	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	大黃瓜(QR code) 38.5 生香菇(QR code) 7 金針菇(QR code) 7 紅蘿蔔(QR code) 2.7	
9月25日 星期四	糙米飯	毛豆干丁	關東煮	時令青菜	瓠瓜湯	水果
餐數 5		豆干丁 42 毛豆仁(TAP) 21 素火腿 5.3	白蘿蔔(QR code) 44.1 甜玉米(QR code) 37.2 小四角油豆腐 23.1 素甜不辣條 8.4 紅蘿蔔(QR code) 3.6	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	瓠瓜(QR code) 59.2 紅蘿蔔(QR code) 3	
9月26日 星期五	米飯	蠔油大溪豆干	高麗菜炒蛋	時令青菜	紅豆湯	豆漿
餐數		黑豆干切丁 52.5 白蘿蔔(QR code) 31.5 薑絲 0.7	高麗菜(QR code) 67.7 雞蛋 22 紅蘿蔔(QR code) 3.2	時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	紅豆(TAP)(前一天進) 30	

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第5週素食菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
9月29日星期一						
9月30日星期二	芝麻飯	素雞滷海帶結 豆雞(素雞) 47.3 海帶結 32.3	素麻婆豆腐 豆腐 90.5 玉米粒(QR code) 2.1 紅蘿蔔(QR code) 2.1 毛豆仁(TAP) 2.1	時令青菜 時令青菜(QR Code) 85 紅蘿蔔(QR code) 2.8	田園蔬菜湯 高麗菜(QR code) 40 金針菇(QR code) 10 紅蘿蔔(QR code) 3.7	水果
餐數 5						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期		1日	2日	3日	4日	5日	6日
每週菜單	主食	芝麻飯	紫米飯	特餐	糙米飯	米飯	
	主菜	紅燒肉丁	三杯雞	古早味炒米粉	※◎紅糟魚酥	黑胡椒雞柳	
	副菜	金茸麵筋燒白菜	螞蟻上樹	滷雞排	花椰菜炒肉片	紅蘿蔔炒蛋	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯	海帶結薑絲湯	冬瓜大骨湯	◎蘿蔔魚丸湯	味噌海芽湯	綠豆小米湯	
	水果	豆漿	水果	鮮奶	水果	保久乳	
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理
	其他						
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期		8日	9日	10日	11日	12日	13日
每週菜單	主食	芝麻飯	紫米飯	特餐	糙米飯	米飯	
	主菜	壽喜燒肉片	咖哩雞丁	肉羹飯	瓜仔肉	三杯油豆腐	
	副菜	海帶干絲	冬瓜肉片	※◎香酥魚排	蛋香扁蒲	毛豆木耳炒蛋	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯	美味鮮菇湯	白菜蛋花湯	銀芽炒豆干	金茸肉絲湯	白木耳甜湯	
	水果	蘋果汁	水果	鮮奶	水果	保久乳	
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理
	其他						
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期		15日	16日	17日	18日	19日	
每週菜單	主食	芝麻飯	紫米飯	特餐	糙米飯	米飯	
	主菜	鮮菇蠔油雞	蒜泥白肉	和風味噌湯麵	◎蒲燒鯛	回鍋肉片	
	副菜	西魯肉	酢醬干丁	※無骨香雞排	普羅旺斯燉鮮蔬	洋蔥炒蛋	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯	玉米濃湯	蘿蔔大骨湯	芋泥包	酸辣湯	綠豆芋圓湯	
	水果	豆漿	水果	鮮奶	水果	綜合堅果	
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理
	其他						
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期		22日	23日	24日	25日	26日	
每週菜單	主食	芝麻飯	紫米飯	特餐	糙米飯	米飯	
	主菜	馬鈴薯燉肉	※◎塔香椒鹽魚丁	什錦燴飯	香滷肉燥	蠔油大溪豆干	
	副菜	田園鮮蔬	咖哩洋蔥肉末	香烤雞翅	關東煮	高麗菜炒蛋	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯	味噌豆腐湯	粉絲蛋花湯	黃瓜鮮菇湯	瓠瓜大骨湯	紅豆湯	
	水果	口糧餅乾	水果	鮮奶	水果	豆漿	
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理
	其他						
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期		29日	30日				
每週菜單	主食		芝麻飯				
	主菜		帶結滷肉				
	副菜		麻婆豆腐				
	青菜		時令青菜				
	湯		田園蔬菜湯				
	水果		水果				
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢
		☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理
其他							
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期							
每週菜單	主食						
	主菜						
	副菜						
	青菜						
	湯						
	水果						
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢
		☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理
其他							
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期		1日	2日	3日	4日	5日	6日
每週菜單	主食	芝麻飯	紫米飯	特餐	糙米飯	米飯	
	主菜	紅燒豆腸	椒鹽炸豆腐	古早味炒米粉	三杯素肚	沙茶百頁	
	副菜	金茸麵筋燒白菜	螞蟻上樹	茶葉蛋	花椰炒豆干	紅蘿蔔炒蛋	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯	海帶結薑絲湯	冬瓜湯	油腐素丸湯	味噌海芽湯	綠豆小米湯	
	水果	豆漿	水果	水果	水果	保久乳	
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理
	其他						
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期		8日	9日	10日	11日	12日	13日
每週菜單	主食	芝麻飯	紫米飯	特餐	糙米飯	米飯	
	主菜	壽喜燒麵輪	素咖哩百頁	肉羹飯	瓜仔素雞	三杯油豆腐	
	副菜	海帶干絲	冬瓜素燒	香酥素肉排	蛋香扁蒲	毛豆木耳炒蛋	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯	美味鮮菇湯	白菜蛋花湯	銀芽炒豆干	金茸菇菇湯	白木耳甜湯	
	水果	蘋果汁	水果	水果	水果	保久乳	
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理
	其他						
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期		15日	16日	17日	18日	19日	
每週菜單	主食	芝麻飯	紫米飯	特餐	糙米飯	米飯	
	主菜	黑胡椒素雞丁	紅燒豆包	和風味噌湯麵	香菇海苔燒	回鍋麵腸	
	副菜	西魯肉	酢醬干丁	蜜汁素排	普羅旺斯燉鮮蔬	玉米粒炒蛋	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯	玉米濃湯	蘿蔔湯	芋泥包	酸辣湯	綠豆芋圓湯	
	水果	豆漿	水果	水果	水果	綜合堅果	
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理
	其他						
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期		22日	23日	24日	25日	26日	
每週菜單	主食	芝麻飯	紫米飯	特餐	糙米飯	米飯	
	主菜	馬鈴薯麵圈	塔香豆腸	什錦燴飯	毛豆干丁	蠔油大溪豆干	
	副菜	田園鮮蔬	素咖哩百頁	香滷油豆腐	關東煮	高麗菜炒蛋	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯	味噌豆腐湯	粉絲蛋花湯	黃瓜鮮菇湯	瓠瓜湯	紅豆湯	
	水果	口糧餅乾	水果	水果	水果	豆漿	
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理
	其他						
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期		29日	30日				
每週菜單	主食		芝麻飯				
	主菜		素雞滷海帶結				
	副菜		素麻婆豆腐				
	青菜		時令青菜				
	湯		田園蔬菜湯				
	水果		水果				
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理	☐ 迅速 ☐ 緩慢 ☐ 置之不理
	其他						
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

學校廚房工作週誌

日期							
每週菜單	主食						
	主菜						
	副菜						
	青菜						
	湯						
	水果						
	其他						
供應總人數							
學生							
教職員							
廚工							
來賓							
監廚人員簽章							
監廚記事	食材：品質	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	食材：新鮮度	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣	☐ 良好 ☐ 質劣
	廚房衛生	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂	☐ 清潔 ☐ 骯髒或凌亂
	貨品來源標示	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏	☐ 清楚 ☐ 不明或缺乏
	廠商配合改善事項	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢	☐ 迅速 ☐ 緩慢
		☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理	☐ 置之不理
其他							
監廚職責		1、驗收食材、檢驗品質。2、食材前處理之清潔與烹調。3、廚房衛生之檢查及督導廚工填寫自行檢查表。 4、填寫廚房工作週誌及廚房衛生轉導考核報告表。					

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

午餐請款明細表

日期	學生人數	金額	小計
1日			-
2日			-
3日			-
4日			-
5日			-
8日			-
9日			-
10日			-
11日			-
12日			-
15日			-
16日			-
17日			-
18日			-
19日			-
22日			-
23日			-
24日			-
25日			-
26日			-
30日			-
			-
			-
本月累計			-

午餐請款明細表

日期	教職員人數	金額	小計
1日			-
2日			-
3日			-
4日			-
5日			-
8日			-
9日			-
10日			-
11日			-
12日			-
15日			-
16日			-
17日			-
18日			-
19日			-
22日			-
23日			-
24日			-
25日			-
26日			-
30日			-
0日			-
0日			-
本月累計	0		-

0
0
0

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第1週菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
9月1日	星期一	芝麻飯										
		紅燒肉丁										
		金茸麵筋燒白菜										
		時令青菜										
		海帶結薑絲湯										
		豆漿										
9月2日	星期二	紫米飯										
		三杯雞										
		螞蟻上樹										
		時令青菜										
		冬瓜大骨湯										
		水果										
9月3日	星期三	特餐										
		古早味炒米粉										
		滷雞排										
		時令青菜										
		◎蘿蔔魚丸湯										
		鮮奶										
9月4日	星期四	糙米飯										
		◎紅糟魚酥										
		花椰菜炒肉片										
		時令青菜										
		味噌海芽湯										
		水果										
9月5日	星期五	米飯										
		黑胡椒雞柳										
		紅蘿蔔炒蛋										
		時令青菜										
		綠豆小米湯										
		保久乳										

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50% ↑ 滿意；25-49% 尚可；25% ↓ 需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第2週菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
9月8日	星期一	芝麻飯										
		壽喜燒肉片										
		海帶干絲										
		時令青菜										
		美味鮮菇湯										
		蘋果汁										
9月9日	星期二	紫米飯										
		鹽酥雞										
		冬瓜肉片										
		時令青菜										
		白菜蛋花湯										
		水果										
9月10日	星期三	特餐										
		肉羹飯										
		◎香酥魚排										
		時令青菜										
		銀芽炒豆干										
		鮮奶										
9月11日	星期四	糙米飯										
		瓜仔肉										
		蛋香扁蒲										
		時令青菜										
		金茸肉絲湯										
		水果										
9月12日	星期五	米飯										
		三杯油豆腐										
		毛豆木耳炒蛋										
		時令青菜										
		白木耳甜湯										
		保久乳										

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50%↑滿意；25-49% 尚可；25%↓需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第3週菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
9月15日	星期一	芝麻飯										
		鮮菇蠔油雞										
		西魯肉										
		時令青菜										
		玉米濃湯										
		豆漿										
9月16日	星期二	紫米飯										
		蒜泥白肉										
		酢醬干丁										
		時令青菜										
		蘿蔔湯										
		水果										
9月17日	星期三	特餐										
		和風味噌湯麵										
		無骨香雞排										
		時令青菜										
		芋泥包										
		鮮奶										
9月18日	星期四	糙米飯										
		◎蒲燒鯛										
		普羅旺斯燉鮮蔬										
		時令青菜										
		酸辣湯										
		水果										
9月19日	星期五	米飯										
		回鍋肉片										
		洋蔥炒蛋										
		時令青菜										
		綠豆芋圓湯										
		綜合堅果										

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50%↑ 滿意；25-49% 尚可；25%↓ 需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第4週菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
9月22日	星期一	芝麻飯										
		馬鈴薯燉肉										
		田園鮮蔬										
		時令青菜										
		味噌豆腐湯										
		口糧餅乾										
9月23日	星期二	紫米飯										
		◎塔香椒鹽魚丁										
		咖哩洋蔥肉末										
		時令青菜										
		粉絲蛋花湯										
		水果										
9月24日	星期三	特餐										
		什錦燴飯										
		香烤雞翅										
		時令青菜										
		黃瓜鮮菇湯										
		鮮奶										
9月25日	星期四	糙米飯										
		香滷肉燥										
		關東煮										
		時令青菜										
		瓠瓜大骨湯										
		水果										
9月26日	星期五	米飯										
		蠔油大溪豆干										
		高麗菜炒蛋										
		時令青菜										
		紅豆湯										
		豆漿										

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50%↑ 滿意；25-49% 尚可；25%↓ 需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第5週菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
9月29日	星期一											
9月30日	星期二	芝麻飯										
		帶結滷肉										
		麻婆豆腐										
		時令青菜										
		田園蔬菜湯										
		水果										
月 日												
月 日												
月 日												

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50%↑滿意；25-49% 尚可；25%↓需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第6週菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
月 日												
月 日												
月 日												
月 日												
月 日												

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50% ↑ 滿意；25-49% 尚可；25% ↓ 需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第1週素食菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
9月1日	星期一	芝麻飯										
		紅燒豆腸										
		金茸麵筋燒白菜										
		時令青菜										
		海帶結薑絲湯										
		豆漿										
9月2日	星期二	紫米飯										
		椒鹽炸豆腐										
		螞蟻上樹										
		時令青菜										
		冬瓜湯										
		水果										
9月3日	星期三	特餐										
		古早味炒米粉										
		茶葉蛋										
		時令青菜										
		油腐素丸湯										
		鮮奶										
9月4日	星期四	糙米飯										
		三杯素肚										
		花椰炒豆干										
		時令青菜										
		味噌海芽湯										
		水果										
9月5日	星期五	米飯										
		沙茶百頁										
		紅蘿蔔炒蛋										
		時令青菜										
		綠豆小米湯										
		保久乳										

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50% ↑ 滿意；25-49% 尚可；25% ↓ 需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第2週素食菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
9月8日	星期一	芝麻飯										
		壽喜燒麵輪										
		海帶干絲										
		時令青菜										
		美味鮮菇湯										
		蘋果汁										
9月9日	星期二	紫米飯										
		滷花干										
		冬瓜素燒										
		時令青菜										
		白菜蛋花湯										
		水果										
9月10日	星期三	特餐										
		肉羹飯										
		香酥素肉排										
		時令青菜										
		銀芽炒豆干										
		鮮奶										
9月11日	星期四	糙米飯										
		瓜仔素雞										
		蛋香扁蒲										
		時令青菜										
		金茸菇菇湯										
		水果										
9月12日	星期五	米飯										
		三杯油豆腐										
		毛豆木耳炒蛋										
		時令青菜										
		白木耳甜湯										
		保久乳										

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50%↑滿意；25-49% 尚可；25%↓需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第3週素食菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
9月15日	星期一	芝麻飯										
		黑胡椒素雞丁										
		西魯肉										
		時令青菜										
		玉米濃湯										
		豆漿										
9月16日	星期二	紫米飯										
		紅燒豆包										
		酢醬干丁										
		時令青菜										
		蘿蔔湯										
		水果										
9月17日	星期三	特餐										
		和風味噌湯麵										
		蜜汁素排										
		時令青菜										
		芋泥包										
		鮮奶										
9月18日	星期四	糙米飯										
		香菇海苔燒										
		普羅旺斯燉鮮蔬										
		時令青菜										
		酸辣湯										
		水果										
9月19日	星期五	米飯										
		回鍋麵腸										
		玉米粒炒蛋										
		時令青菜										
		綠豆芋圓湯										
		綜合堅果										

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計（50%↑滿意；25-49%尚可；25%↓需改進）
本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第4週素食菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
9月22日	星期一	芝麻飯										
		馬鈴薯麵圈										
		田園鮮蔬										
		時令青菜										
		味噌豆腐湯										
		口糧餅乾										
9月23日	星期二	紫米飯										
		塔香豆腸										
		素咖哩百頁										
		時令青菜										
		粉絲蛋花湯										
		水果										
9月24日	星期三	特餐										
		什錦燴飯										
		香滷油豆腐										
		時令青菜										
		黃瓜鮮菇湯										
		鮮奶										
9月25日	星期四	糙米飯										
		毛豆干丁										
		關東煮										
		時令青菜										
		瓠瓜湯										
		水果										
9月26日	星期五	米飯										
		蠔油大溪豆干										
		高麗菜炒蛋										
		時令青菜										
		紅豆湯										
		豆漿										

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50%↑滿意；25-49% 尚可；25%↓需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第5週素食菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
9月29日	星期一											
9月30日	星期二	芝麻飯										
		素雞滷海帶結										
		素麻婆豆腐										
		時令青菜										
		田園蔬菜湯										
		水果										
月 日												
月 日												
月 日												

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50%↑滿意；25-49% 尚可；25%↓需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 114學年度第1學期第6週素食菜單意見表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
月 日												
月 日												
月 日												
月 日												
月 日												

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計 (50% ↑ 滿意；25-49% 尚可；25% ↓ 需改進)
 本表請於下週二前送回午餐辦公室