

臺北市芳和實驗中學 114 學年度 午餐供應委員會 會議紀錄

- 一、 會議時間：114 年 10 月 23 日(星期四) 12：15
- 二、 會議地點：線上會議
- 三、 主 席：黃校長琬茹 紀錄：陳柔蓁
- 四、 出列席：如簽到表

五、 討論事項：

(一) 11 月午餐菜單討論：

委員：

肉燥學生普遍不愛，是否換成肉絲。

帶骨頭的雞肉會產生很多碎骨頭，而且在烹煮的過程中會骨肉分離，後面舀取的學生會骨頭比例過高，建議換成雞丁。

茶葉蛋會有蛋殼，而且單一個蛋看起來不夠，能不能增加配料。菜單上許多項次只寫蔬菜，例如紅燒豬肉煮，能不能標示蔬菜的樣式。

配菜需要增加比例，例如豬肉蔬菜，但查看當日供餐時發現是少量的洋蔥絲。希望有標蔬菜的比例要夠多，才不會只看到幾片。菜單上的標示要更清楚，像是魚，是什麼樣子的魚、雞肉是雞丁或什麼要寫清楚。

菜單上的菜名冰糖豬腳，但是實際上看起來比較像是滷肉，名稱與實際內容宜更貼近。

咖哩豬因為經過勾芡處理，整個撈起來就變成糊糊的東西吃起來很沒層次。

油耗味問題，9/26 的醃醃滷肉，吃起來油味明顯，可能是油脂或肉品不夠新鮮，連胡蘿蔔也略受影響。

滷雞翅是幾節翅

18 與 19 號的菜單，因為學校的雙主菜的部分，請注意一下菜色的比例。

廠商回覆：。

未來在菜單上會將食材標示比較清楚，像是如果紅燒豬肉，比較高比例的蔬菜是比較不會變動，就會列示出來，其他小部分的部分希望給予一些彈性，不標出。

關於比例的部分，我們會儘量每周都符合蔬菜供應的份量。

未來請廚師注意咖哩勾芡時粉水的用量。

肉燥出現比例過高的部分會修正。

滷雞翅是三節翅

廠商修正如下所示：

| | | |
|-------|-------|----------|
| 11/4 | 麥可雞塊 | 修正為干丁滷蛋 |
| 11/5 | 避風塘炒雞 | 修正為滷翅小腿 |
| 11/6 | 炸鹹酥雞 | 修正為炸蝦排 |
| 11/7 | 肉燥干丁 | 修正為蒲燒鯛 |
| 11/13 | 肉燥油腐 | 修正為蘑菇醬燉肉 |
| 11/17 | 蠔油燒雞 | 修正為無骨雞排 |
| 11/17 | 茶葉蛋 | 修正為肉絲滷蛋 |
| 11/20 | 柴魚煨雞 | 修正為砂鍋魚 |

(二) 食安扣點累計：

| 累計扣點(113年8月起) | | | |
|--|----|----------------------|----|
| 宮保王 | 扣分 | 宏遠 | 扣分 |
| 10/17日1122班綠豆湯內有紅色繩線。 10/22日高2(1124-1126)班味噌豆腐湯內出現包裝材料。 | 2 | 9/5 1131班糖醋雞丁內有種菜網線。 | 1 |
| 6/24日1131班用餐發現塑膠包裝材料 | 1 | | |
| 累計 | 3 | | 1 |
| 累計扣點(114年8月起) | | | |
| | | 9/25 1141班骨頭有紅色的網線。 | 1 |

七、散會：下午12:55分
出席人員螢幕截圖



HY 宏遠 114年11月 芳和實中



●本公司全面採用國產豬
產地:台灣
●本校未使用輻射汙染食品

◎營養師:曾子庭(營養字第011590號) ◎地址:新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米,請安心食用
◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,不適其過敏體質者食用
【★表示炸物 ▲表示加工品】

| 日 | 週 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 | 全穀 穀類 | 豆魚 蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|---|----------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------|----------|------------------------|----------|----------|----------|-----|-----|-------|
| 3 | 一 | 古早味油飯 白米,糯米,蔬菜 | 花瓜雞 帶骨雞胸丁,冬瓜,花瓜-煮 | 醬燒魚塊X2 ▲虱目魚塊-燒 | 炒筍絲 筍,蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓 | | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 4 | 二 | 白飯 白米 | 蘋果咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥,蘋果醬-煮 | 干丁滷蛋X1 雞蛋,豆干丁-煮 | 木耳花椰 花椰菜,蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 味噌湯 豆腐,海帶,味噌 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 5 | 三 | 芝麻飯 有機白米,芝麻 | 滷翅小腿X2 雞翅腿-煮 | 紅燒排骨酥 豬肉,大白菜,筍-煮 | 彩蔬玉米 玉米,紅蘿蔔,青豆-煮 | 有機 蔬菜 | 薏仁排骨湯 冬瓜,薏仁,龍骨 | | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 6 | 四 | 紫米飯 白米,黑米 | 打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮 | 炸蝦排X1 ★▲蝦排-炸 | 針菇高麗 高麗菜,針菇-煮 | 有機 蔬菜 | 柴魚凍腐湯 白蘿蔔,凍豆腐,柴魚 | | 6.4 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 829.5 |
| 7 | 五 | 白飯 白米 | 蒲燒鯛X1 鯛魚-蒸 | 立冬麻油雞 帶骨雞胸丁,高麗菜,菇-煮 | 家常冬粉 冬粉,黃豆芽,時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 酸辣湯 豆腐,筍,時蔬,雞蛋 | 乳品 | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.7 | 829 |
| 10 | 一 | 薏仁飯 白米,薏仁 | 壽喜洋蔥肉片 豬肉,洋蔥-煮 | 薯塊雞 帶骨雞胸丁,洋芋,時蔬-煮 | 白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,蝦皮-煮 | 履歷 蔬菜 | 海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽 | | 6.6 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 832.5 |
| 11 | 二 | 芝麻飯 白米,芝麻 | 三杯雞 帶骨雞胸丁,鮑菇,時蔬,九層塔-煮 | 麵輪滷肉 豬肉塊,麵輪,海帶-煮 | 三色豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 排骨湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,龍骨 | | 6.4 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 827 |
| 12 | 三 | 白飯 有機白米 | 韓式肉片 豬肉,大白菜,泡菜-煮 | 雞堡排X1 ▲雞堡排-烤 | 紅絲季豆 四季豆,紅蘿蔔-煮 | 有機 蔬菜 | 玉米濃湯 蔬菜,玉米,雞蛋,奶粉 | 水果 | 6.6 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 853 |
| 13 | 四 | 茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉 | 滷雞翅X1 三節翅-滷 | 蘑菇醬燉肉 豬肉塊,洋芋,洋蔥,菇-煮 | 雙色花椰 青花菜,白花椰-煮 | 有機 蔬菜 | 地瓜圓湯 地瓜,地瓜圓 | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 846 |
| 14 | 五 | 糙米飯 白米,糙米 | 椒鹽魚片X1 ★生鮮魚肉-炸 | 茶碗蒸 蔬菜,毛豆,菇-蒸 | 海結蘿蔔 白蘿蔔,紅蘿蔔,海帶-煮 | 有機 蔬菜 | 大麥湯 冬瓜,麥片 | | 6.5 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | 832 |
| 17 | 一 | 五穀飯 白米,五穀米 | 無骨雞排X1 無骨雞排-煮 | 肉燥滷蛋X1 雞蛋,豬肉-煮 | 木耳高麗 高麗菜,蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 味噌小魚湯 豆腐,洋蔥,小魚乾,味噌 | | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 18 | 二 | 胚芽飯 白米,胚芽米 | 瓜仔肉 豬肉,豆干,洋蔥,碎瓜-煮 | 雞柳條X2 ▲雞柳條-烤 | 香甜玉米 玉米,蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 米粉湯 高麗菜,米粉,油蔥 | | 6.3 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 825 |
| 19 | 三 | 白飯 有機白米 | 南洋沙嗲雞 帶骨雞胸丁,洋芋,時蔬-煮(含花生粉) | 豆干魷魚小炒 豆干,豬肉,高麗菜,魷魚-炒 | 薑燒冬瓜 冬瓜,蔬菜-煮 | 有機 蔬菜 | 泰式檸檬湯 大白菜,時蔬,豆皮,檸檬葉 | 履歷 豆漿 | 6.5 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 834 |
| 20 | 四 | 紫米飯 白米,紫米 | 糖醋排骨 豬肉,豬大排,地瓜,洋蔥-燒 | 砂鍋魚 魚肉,白蘿蔔,時蔬,沙茶-燒 | 針菇白菜 大白菜,針菇,木耳-煮 | 有機 蔬菜 | 鮮蔬凍腐湯 凍豆腐,瓜果 | | 6.5 | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 832 |
| 21 | 五 | 蔥頭滷肉飯 白米,豬肉,紅蔥頭 | 酥炸海鮮排X1 ★▲海鮮排-炸 | 義式香料雞 帶骨雞胸丁,鮑菇,時蔬,香料-煮 | 蒜香花椰 花椰菜,蔬菜-煮 | 有機 蔬菜 | 芋頭西米露 西谷米,芋頭,奶粉 | 乳品 | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 827.5 |

| 主菜種類(次/月) | | | 主菜食材特性分析(次/月) | | | 副菜食材分析(次/月) | | 其它分析(次/月) | |
|------------|-------|-----|---------------|------|----------|-------------|--|-----------|-----|
| 豆類 及其製品 | 魚肉及海鮮 | 豬 肉 | 雞 肉 | 生鮮食材 | 調理 食品 | 加工食品 | | 油炸品 | 甜 湯 |
| 0次 | 3次 | 6次 | 6次 | 14次 | 1次 | 4次 | | 3次 | 3次 |

【營養教育】牛奶富含「鈣質」,有助於維持骨骼正常發育及牙齒健康;豆漿則屬於植物性蛋白質的良好攝取來源,不含膽固醇和乳糖,適合素食主義者和乳糖不耐族群飲用。牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜,是低負擔且為健康的好選擇。