

# 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 12 月 18 日(星期四) 12:15
- 二、 會議地點：1 棟 2 樓會議室及線上
- 三、 主 席：陳主任柏亨 紀錄：陳柔蓁
- 四、 出席：如簽到表

## 五、 討論事項：

### (一) 1 月午餐菜單討論：

委員：

1/2 糖醋雞，請問一下雞是什麼樣式？

1/14 義式香料雞，請問一下雞是什麼樣式？

1/15 日的魚類資料，可以告知學校一個人大約是幾塊？

1/20 日的豬肉燒賣是否為一般的大小，請問是幾克？

1/27 日可樂雞翅是否是三節翅？

1/29 日魚排如果是採用上次的炸完再燒，這樣子不僅是太乾而且賣相很差。

另外詢問 11/18 到 21 日，短短 4 天，2 天小白菜，這種情況菜的重覆性太高了，請問一下，你們的排程是否能調整一下。家長會這邊希望能提供蔬菜的配料表，讓我們能更加知道廠商的排程。

廠商回覆：。

蔬菜配料表將於會後提供(資料列示於後)

1/2 日及 1/14 雞肉是雞胸丁。

1/20 日的豬肉燒賣 1 顆為 20 克，每人配 2 顆。

1/27 日雞翅是三節翅。

1/29 日會再留意。

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)			
宮保王	扣分	宏遠	扣分
		9/25 1141班 骨頭有紅色的網線。	1
		11/11 1143班 素食餐盒內菜網	1
		11/14 1122班 冬瓜大麥湯內害蟲	1
累計			3

(四)114年11月桶餐供應，驗收合格

七、 散會：下午12：55分

臺北市芳和實驗中學 114 學年度第一學期  
午餐供應委員會會議簽到表

日期：114.12.18(四)

時間：12:15

地點：1 棟 1 樓會議室

出席人員名單	簽到處
校 長	請假
學生事務中心主任	陳柏言
行政管理中心主任	許清勇
環保衛教組組長	陳淑卿
國中教師代表	吳宇軒
高中教師代表	徐銘濤
家長會代表(一)	魏介
家長會代表(二)	蔡正凡
家長會代表(三)	邵廷中
學生代表	山 趙 恩
學生代表	呂明熙
供應商代表(宮保王)	阮 蕊 濤
供應商代表(宮保王)	
供應商代表(宏遠)	葉 爾 峰
供應商代表(宏遠)	

# HY 宏遠 115年1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,不適合其過敏體質者食用  
【★表示炸物 ▲表示加工品】

日	週	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全奶	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
2	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉, 蔬菜-燒	里肌肉條X3 豬肉, 蔬菜-烤	脆拌黃芽 黃豆芽, 蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		6.4	2.6	2.5	2.7	827	
5	一	五穀飯 白米, 五穀米	烤雞翅X1 雞翅-烤	高麗鹹豬肉 高麗菜, 豬肉, 蔬菜-炒	五香黑干 豆干, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	地瓜圓湯 地瓜, 地瓜圓		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5	
6	二	黃金粟香炊飯 白米, 蔬菜, 栗子	★酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	紅燒雞 蔬菜, 雞肉-煮	紅絲花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽, 薑		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
7	三	白飯 有機白米	花瓜雞 雞肉, 蔬菜, 花瓜-煮	方干滷肉 豆干, 豬肉-煮	雜菜冬粉 冬粉, 蔬菜-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 雞蛋		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5	
8	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉, 蔬菜-煮	蘿蔔燉雞 雞肉, 蔬菜-煮	清炒時瓜 瓜果, 蔬菜-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜, 雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
9	五	芝麻飯 白米, 芝麻	烤小棒腿X2 雞翅腿-烤	泡菜海鮮鍋 凍腐, 蔬菜, 魚肉, 花枝, 泡菜-煮	乾煸四季 四季豆, 蔬菜, 豆酥粉-煮	有機蔬菜	蛋花湯 蔬菜, 雞蛋	乳品	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5	
12	一	茄汁義大利麵 義大利麵, 蔬菜	無骨雞排X1 雞排-燒	甜蔥肉柳 蔬菜, 豬肉-炒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 小魚乾, 味噌		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5	
13	二	白飯 白米	打拋豬 豬肉, 豆干, 蔬菜-煮	▲麥克雞塊X3 雞塊-烤	三色豆芽 綠豆芽, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜, 枸杞, 雞骨		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5	
14	三	小米飯 有機白米, 小米	義式香料雞 雞肉, 蔬菜-煮	奶香南瓜燉豬 南瓜, 蔬菜, 豬肉, 奶粉-煮	雙星花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 奶粉	水果	6.8	2.2	2.4	2.5	813.5	
15	四	薏仁飯 白米, 薏仁	★鹽酥魚X3 生鮮魚肉, 蔬菜-炸	瓜仔肉 豆干, 蔬菜, 豬肉-煮	鍋燒白菜 大白菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜, 薏仁, 龍骨		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5	
16	五	糙米飯 白米, 糙米	蜜汁雞 雞肉, 蔬菜, 芝麻-燒	毛豆蒸蛋 雞蛋, 毛豆-蒸	藜麥洋芋 洋芋, 蔬菜, 紅藜-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚, 山粉圓		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5	
19	一	學測 當日不供餐~												
20	二	五穀飯 白米, 五穀米	筍干扣肉 豬肉, 豬腳, 筍-煮	薯塊雞 洋芋, 雞肉, 蔬菜-煮	炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	時瓜雞湯 瓜果, 蔬菜, 雞骨		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5	
21	三	燕麥飯 有機白米, 燕麥	麻油雞 雞肉, 蔬菜, 枸杞-煮	▲豬肉燒賣X2 燒賣-蒸	菜圃蛋 雞蛋, 菜圃, 蔬菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 蔬菜, 紅蔥頭	履歷豆漿	6.2	2.7	2.3	2.5	806.5	
22	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	壽喜燒 豬肉, 蔬菜-煮	★酥炸鹹酥雞X3 雞肉, 地瓜-炸	清炒季豆 四季豆, 蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海帶芽, 味噌		6.8	2.6	2.2	2.4	834	
23	五	紅蔥滷肉飯 白米, 豬肉, 紅蔥頭	烤雞腿排X1 雞腿排-烤	紅燒排骨酥 蔬菜, 豬大排-燒	彩燴海絲 海帶, 蔬菜-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5	
26	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	韓式安東雞 雞肉, 蔬菜-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋, 豬肉-蒸	香拌海芽 海帶芽, 蔬菜, 芝麻-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5	
27	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 蔬菜-煮	可樂雞翅X1 雞翅-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	菇菇時蔬湯 蔬菜, 菇		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5	
28	三	糙米飯 白米, 糙米	親子丼 雞肉, 蔬菜, 雞蛋-煮	沙茶肉絲 蔬菜, 豬肉-炒	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜, 龍骨		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5	
29	四	茄汁義大利麵 義大利麵, 蔬菜	★醬燒魚排X1 虱目魚排-燒	蘑菇醬燉肉 豬肉, 蔬菜-煮	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜, 雞蛋		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5	
30	五	白飯 白米	紅燒肉 豬肉, 蔬菜-煮	▲雞堡排X1 雞堡排-烤	薑絲燉瓜 瓜果, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	時蔬春雨湯 蔬菜, 冬粉	乳品	6.5	2.6	2.4	2.7	831.5	

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/蛋製品	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	11次	20次	2次	3次	4次	3次

【營養教育】時節入冬, 天氣轉冷後, 就是台灣白蘿蔔的盛產季, 白蘿蔔有「平民人參」的稱號。俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑, 不用醫生開藥方」, 白蘿蔔有良好的抗氧化作用, 是防癌健康食物; 同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀, 是健康美味的熱門食材。因此也有「冬天蘿蔔賽人參」的說法, 意指在冬天補身體不止有人參的選擇, 冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富



宏遠國際餐飲股份有限公司114年1月芳和實中食材表

1月2日	白飯	白米80克	蒸
星期五	糖醋雞	帶骨雞胸丁70克+地瓜20克+青椒5克+洋蔥5克	燒
	里肌肉條X3	豬里肌肉條70克+洋蔥20克	烤
	脆拌黃芽	黃豆芽55克+紅蘿蔔10克	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80克	煮
	味噌湯	豆腐20克+海帶芽(乾)1克+味噌	煮

宏遠國際餐飲股份有限公司114年1月芳和實中食材表

1月5日	五穀飯	白米73克+五穀米7克	蒸
星期一	烤雞翅X1	雞三節翅105克	烤
	高麗鹹豬肉	高麗菜35克+鹹豬肉35克+木耳(乾)0.3克	炒
	五香黑干	黑豆干55克+海帶結20克	煮
	履歷蔬菜	履歷蔬菜80克	煮
	地瓜圓湯	地瓜20克+地瓜圓20克	煮
1月6日	黃金粟香炊飯	白米80克+南瓜15克+栗子5克+時蔬10克	炒
星期二	酸甜魷魚排X1	魷魚排60克	燒
	紅燒雞	冬瓜35克+雞肉40克	煮
	紅絲花椰	花椰菜70克+紅蘿蔔10克	煮
	履歷蔬菜	履歷蔬菜80克	煮
	海帶芽湯	海帶芽(乾)1克+薑絲	煮
1月7日	白飯	有機白米80克	蒸
星期三	花瓜雞	帶骨雞胸丁70克+白蘿蔔20克+花瓜10克	煮
	方干滷肉	豆干35克+豬肉塊35克	煮
	雜菜冬粉	冬粉12克+蔬菜35克	煮
	履歷蔬菜	有機蔬菜70克	煮
	酸辣湯	豆腐20克+雞蛋7克+筍10克+紅蘿蔔5克	煮
1月8日	白飯	白米80克	蒸
星期四	京醬肉柳	豬肉柳70克+洋蔥20克+紅蘿蔔10克	煮
	蘿蔔燉雞	白蘿蔔35克+帶骨雞胸丁40克+海帶10克	煮
	清炒時瓜	扁蒲85克+木耳(乾)0.3克+枸杞	炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80克	煮
	蔬菜雞湯	高麗菜30克+紅蘿蔔7克+雞骨8克	煮
1月9日	芝麻飯	白米80克+芝麻0.3克	蒸
星期五	烤小棒腿X2	雞翅腿55克X2	烤
	泡菜海鮮鍋	魚肉30克+花枝12克+凍豆腐25克+泡菜8克+針菇5克	煮
	乾煸四季	四季豆55克+紅蘿蔔7克+木耳(乾)0.3克+豆酥粉	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80克	煮
	蛋花湯	大白菜25克+雞蛋7克+紅蘿蔔7克	煮

宏遠國際餐飲股份有限公司114年1月芳和實中食材表

1月12日	茄汁義大利麵	義大利麵(乾)50克+鮑菇20克+三色豆10克+洋蔥5克+番茄醬	煮
星期一	無骨雞排X1	雞排75克X1	燒
	甜蔥肉柳	豬肉柳40克+洋蔥30克	炒
	佃煮蘿蔔	白蘿蔔65克+紅蘿蔔10克	煮
	履歷蔬菜	履歷蔬菜80克	煮
	小魚味噌湯	豆腐20克+海帶芽(乾)1克+小魚乾1克+味噌	煮
1月13日	白飯	白米80克	蒸
星期二	打拋豬	豬肉65克+豆干丁25克+洋蔥8克+番茄8克+九層塔	煮
	麥克雞塊X3	麥克雞塊X3	烤
	三色豆芽	綠豆芽60克+紅蘿蔔7克+木耳(乾)0.3克	煮
	履歷蔬菜	履歷蔬菜80克	煮
	枸杞雞湯	蔬菜35克+雞骨8克+枸杞	煮
1月14日	小米飯	有機白米73克+小米7克	煮
星期三	義式香料雞	帶骨雞胸丁70克+鮑菇20克+紅蘿蔔10克+義大利香料	煮
	奶香南瓜燉豬	豬肉塊40克+洋芋15克+南瓜20克+奶粉	煮
	雙星花椰	花椰菜60克+白花椰10克+紅蘿蔔10克	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80克	煮
	玉米濃湯	殼蛋5克+玉米15克+洋芋10克+三色豆15克+奶粉	煮
1月15日	薏仁飯	白米73克+薏仁7克	蒸
星期四	鹽酥魚	水鯊魚肉90克+地瓜30克	炸
	瓜仔肉	豬絞肉35克+豆干丁25克+洋蔥5克+碎瓜8克	煮
	鍋燒白菜	大白菜75克+針菇5克+木耳(乾)0.3克	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜70克	煮
	薏仁排骨湯	冬瓜20克+薏仁7克+龍骨8克	煮
1月16日	糙米飯	白米73克+糙米7克	蒸
星期五	蜜汁雞	帶骨雞胸丁70克+洋芋30克+芝麻0.3克	燒
	毛豆蒸蛋	雞蛋50克+毛豆8克	蒸
	藜麥洋芋	洋芋50克+三色豆15克+紅藜麥1克	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80克	煮
	冬瓜山粉圓	冬瓜磚12克+山粉圓6克	煮

宏遠國際餐飲股份有限公司114年1月芳和實中食材表

宏遠國際餐飲股份有限公司114年1月芳和實中食材表			
1月19日	學測		
星期一			
1月20日	五穀飯	白米73克+糙米7克	蒸
星期二	筍干扣肉	豬肉塊40克+豬腳丁30克+筍干30克	煮
	薯塊雞	帶骨雞胸丁40克+洋芋20克+紅蘿蔔10克	煮
	炒高麗	高麗菜60克+針菇7克+木耳(乾)0.3克	炒
	履歷蔬菜	履歷蔬菜80克	煮
	時瓜雞湯	冬瓜35克+雞骨8克+枸杞	煮
1月21日	燕麥飯	白米73克+燕麥7克	蒸
星期三	麻油雞	雞肉70克+鮑菇35克+枸杞+薑	煮
	豬肉燒賣X2	豬肉燒賣20克X2	蒸
	菜圃蛋	雞蛋53克+菜圃12克	炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80克	煮
	米粉湯	米粉20克+蔬菜20克+紅蔥頭	煮
1月22日	胚芽飯	白米73克+胚芽米7克	蒸
星期四	壽喜燒	豬肉70克+洋蔥30克+針菇5克	煮
	酥炸鹹酥雞X3	帶骨雞胸丁70克+地瓜30克	炸
	清炒四季豆	四季豆55克+紅蘿蔔10克	炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80克	煮
	海芽味噌湯	豆腐20克+海帶芽(乾)1克+味噌	煮
1月23日	紅蔥滷肉飯	白米80克+豬絞肉15克+紅蔥頭	蒸
星期五	烤雞腿排X1	雞腿排150克X1	烤
	紅燒排骨酥	豬大排丁40克+蔬菜35克	燒
	彩燴海絲	海帶絲35克+針菇20克+紅蘿蔔10克	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80克	煮
	綠豆薏仁湯	綠豆20克+薏仁15克	煮

宏遠國際餐飲股份有限公司114年1月芳和實中食材表

1月26日	蕎麥飯	白米83克+蕎麥7克	蒸
星期一	韓式安東雞	帶骨雞胸丁70克+洋芋20克+紅蘿蔔10克+洋蔥5克	煮
	肉燥蒸蛋	雞蛋50克+豬絞肉15克	蒸
	香拌海芽	海帶芽(乾)3克+黃豆芽35克+白芝麻0.3克	煮
	履歷蔬菜	履歷蔬菜80克	煮
	大滷湯	豆腐20克+蔬菜25克	煮
1月27日	白飯	白米80克	蒸
星期二	咖哩豬	豬肉70克+玉米筍15克+紅蘿蔔15克+洋蔥5克	煮
	可樂雞翅X1	雞翅105克X1	煮
	海結蘿蔔	白蘿蔔55克+紅蘿蔔10克+海帶10克	煮
	履歷蔬菜	履歷蔬菜80克	煮
	菇菇時蔬湯	高麗菜30克+針菇10克	煮
1月28日	糙米飯	白米73克+糙米7克	蒸
星期三	親子丼	帶骨雞胸丁70克+殼蛋7克+洋蔥15克+菇15克	煮
	沙茶肉絲	豬肉絲35克+高麗菜35克	炒
	蒜香花椰	花椰菜70克+紅蘿蔔10克	煮
	履歷蔬菜	履歷蔬菜80克	煮
	排骨湯	冬瓜35克+龍骨8克	煮
1月29日	茄汁義大利麵	義大利麵(乾)50克+鮑菇20克+三色豆10克+洋蔥5克+番茄醬	煮
星期四	醬燒魚排X1	魚排75克X1	燒
	蘑菇醬燉肉	豬肉塊40克+洋芋25克+玉米5克+蘑菇醬5克	煮
	紅絲高麗	高麗菜60克+紅蘿蔔7克	煮
	履歷蔬菜	履歷蔬菜80克	煮
	蛋花湯	海帶芽(乾)1克+雞蛋7克	煮
1月30日	白飯	白米80克	蒸
星期五	紅燒肉	豬肉70克+白蘿蔔20克+紅蘿蔔10克	煮
	雞堡排X1	雞堡排50克X1	烤
	薑絲燉瓜	扁蒲70克+木耳10克	煮
	履歷蔬菜	履歷蔬菜80克	煮
	時蔬春雨湯	冬粉8克+大白菜20克+紅蘿蔔5克+木耳(乾)0.3克	煮