

臺北市芳和實驗中學 113 學年度 午餐供應委員會 會議紀錄

- 一、 會議時間：114 年 8 月 14 日(星期四) 12：15
- 二、 貳、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：如截圖

五、 討論事項：

(一) 8 月與 9 月的午餐菜單討論：

因颱風致使瓜果與葉菜類部分菜色，進行調整，

8/25 調整為 海結蘿蔔

9/2 調整為 瓜仔肉燥

9/3 調整為 大骨湯

9/10 調整為 蝦捲、南瓜濃湯

9/11 調整為 燴三絲

9/12 調整為 薏仁蔬菜湯

9/16 調整為 虱目魚排、高麗炒肉片、哨子豆腐

9/19 調整為 高麗凍腐湯

9/22 調整為 雙色花椰

9/23 調整為 脆炒豆芽

9/24 調整為 泡菜凍腐雞、蒜香長豆

9/25 調整為 烤薯瓣

9/26 調整為 紅藜三色、蘿蔔雞湯

9/30 調整為 炒筍絲、榨菜冬粉湯

(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
----	---	---

七、散會：下午 12：35 分
出席人員螢幕截圖



宏遠114年9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

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	糙米飯 白米、糙米	京醬肉柳 豬肉、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.7	846
2	二	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻-燒	瓜仔肉燥 豆干丁、蔬菜、碎瓜、豬肉-煮	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
3	三	胚芽飯 有機白米、胚芽米	泡菜肉片 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	油腐雞丁 油腐、蔬菜、九層塔-煮	紅絲敏豆 敏豆、蔬菜-煮	有機 蔬菜	大骨湯 蔬菜、豬大骨		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
4	四	紫米飯 白米、紫米	蜜汁雞 雞肉、蔬菜-煮	豬腳滷味 蔬菜、豬腳-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	五	蔥頭滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	糖醋魷魚排X1 ▲魷魚排-燒	雞柳條X2 ★雞柳條-炸	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚	乳品	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
8	一	薏仁飯 白米、薏仁	炸雞排X1 ★雞排-炸	豆干肉絲 蔬菜、豆干、肉絲-煮	三色玉米 蔬菜、玉米-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 ▲雞塊-烤	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
10	三	蕎麥飯 有機白米、蕎麥	照燒雞 雞肉、蔬菜-煮	蝦捲X2 ▲蝦捲-烤	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
11	四	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	虎皮蛋X1 雞蛋-燒	燴三絲 蔬菜-炒	有機 蔬菜	芋頭西米露 西谷米、芋頭、奶粉		6.6	2.7	2.4	2.7	846
12	五	糙米飯 白米、糙米	柴魚雞丁 雞肉、蔬菜、柴魚-煮	醬燒魚塊X2 魚塊-燒	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	有機 蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁		6.5	2.6	2.6	2.6	832
15	一	海苔香鬆炒飯 白米、蔬菜、海苔香鬆	滷翅腿X2 雞翅腿-煮	起司奶香蒸蛋 雞蛋、奶粉、起司-蒸	椒鹽四季 四季豆、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
16	二	小米飯 白米、小米	虱目魚排X1 ★魚排-炸	高麗炒肉片 高麗菜、蔬菜、豬肉-炒	哨子豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.3	2.7	2.4	2.7	825
17	三	胚芽飯 有機白米、胚芽米	安東雞 雞肉、蔬菜-煮	豬肉小餡餅X2 ▲豬肉餡餅-蒸	醬燒海茸 海茸、蔬菜-煮	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
18	四	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	麻油米糕雞 蔬菜、雞肉、▲米血-煮	鮮蔬粉絲 冬粉、蔬菜-煮	有機 蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
19	五	芝麻飯 白米、芝麻	奶醬燉雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮	粟米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮-煮	有機 蔬菜	高麗凍腐湯 高麗菜、凍豆腐	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
22	一	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	上湯獅子頭X1 ▲獅子頭、蔬菜-煮	雙色花椰 青花菜、白花椰-煮	履歷 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
23	二	白飯 白米	沙茶魚 生鮮魚肉、凍豆腐、蔬菜、沙茶-煮	茶葉蛋X1 殼蛋-煮	脆炒豆芽 綠豆芽、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
24	三	蕎麥飯 有機白米、蕎麥	叉燒肉條X3 豬肉、蔬菜-烤	泡菜凍腐雞 凍腐、蔬菜、雞肉、泡菜-煮	蒜香長豆 敏豆、蔬菜-煮	有機 蔬菜	針菇蔬菜湯 蔬菜、針菇		6.5	2.6	2.3	2.7	829
25	四	柴魚烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、柴魚	烤雞排X1 雞排-烤	西魯肉 大白菜、豬肉、豆皮-煮	烤薯瓣X3 薯瓣-烤	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
26	五	糙米飯 白米、糙米	醃醃滷肉 豬肉、蔬菜-煮	海鮮捲X2 ▲海鮮捲-烤	紅藜三色 蔬菜、紅藜-煮	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、蔬菜、雞骨	補助 豆漿	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
30	二	白飯 白米	年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	壽喜豆腐鍋 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	炒筍絲 筍、蔬菜、紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜、榨菜、冬粉		6.5	2.6	2.3	2.7	829

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	7次	11次	20次	1次	7次	3次	4次	

維持多活動的生活習慣,每週累積至少150分鐘中等費力身體活動,或是75分鐘的費力身體活動。

維持健康必須每日應有充分之身體活動,維持健康體位,並可藉此增加熱量消耗,達成熱量平衡及良好的體重管理。



HY 宏遠 114年8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

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油 脂	熱量
20	三	滷肉飯 白米,豬肉	香雞排X1 雞排-炸	玉米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	白菜滷 大白菜,蔬菜,蝦皮-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
21	四	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	蘿蔔肉羹 白蘿蔔,蔬菜,肉羹-煮	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 蔬菜,豆腐,味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
22	五	薏仁飯 白米,薏仁	照燒雞 雞肉,蔬菜-煮	豬肉豆腐煲 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	脆炒豆芽 綠豆芽,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜,雞骨		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
25	一	白飯 白米	無骨雞肉捲X1 雞肉捲-烤	咖哩肉醬 洋芋,蔬菜,豬肉-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔,海帶,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.7	829
26	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	瓜仔肉 豬肉,豆干,蔬菜,碎瓜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
27	三	芝麻飯 白米,芝麻	蠔油雞丁 雞肉,蔬菜-煮	豆干肉絲 豬肉,豆干,蔬菜-煮	菇炒高麗 高麗菜,菇,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜,雞蛋		6.4	2.6	2.5	2.7	827
28	四	炒烏龍麵 烏龍麵,蔬菜	黃金魚排X1 魚排-炸	薯塊雞 洋芋,蔬菜,雞肉,奶粉-煮	燉煮時瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.6	2.7	2.5	2.8	853
29	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉,蔬菜-煮	菜頭滷肉 白蘿蔔,蔬菜,豬肉-煮	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜,排骨	乳品	6.6	2.7	2.4	2.7	846

高鹽分攝取對身體健康有害,可以運用以下五個減鹽技巧:

(1) 減少使用調味品 (2) 多利用天然香料提味 如:香草,蔥蒜 (3) 選擇低鈉或無添加鹽的食品 (4) 減少攝取加工食品 (5) 留意並減少外食中的鈉含量