



生物課的營養午餐

JUNE 19

MENU

- 蒜泥白肉
- 水餃*3
- 滷白菜
- 酸辣湯
- 純釀造醬油膏(裕鼎興)





	主菜						副菜						湯						備註												
6月16日 星期一	白米粥	茄飯肉炒香鮑菇 鮑菇(切片) 洋蔥(切絲) 新鮮鮮玉米粒 豆芽菜 青蔥(切段)						蒜末茄炒蛋 洗淨蛋G 金針菇 雞腿(0.6K)* 玉米粒(煮熟的)						鮮蝦(切片) 雞胸(0.6K)* 青蔥(珠) 紅辣椒						佛跳牆 大白菜(包片) 軟豆腐+瘦腿 新鮮鮮魷(大丁) 高麗菜(粗條) 金針茹 栗子 乾香菇(Kg)						椰菜燴飯麵 三年級不投-295 老人會+20					
6月17日 星期二	白米粥	新豐豬肉(15~180) 豬丁(半磅)*Q 洋葱(切絲) 洋蔥(切絲) 蒜苗(切丁) 蒜泥(1.8L)方塊 凍肉(0.6K)* 青蔥(切段)						菜碼 小黃瓜(切丁) 洗淨蛋G 高麗菜(切絲) 蒜苗(切丁) 木耳絲(切絲)						螺蛳捲 肉碎(1.3K)* 韭菜花(1.3K)* 凍肉(0.6K)*						筍片鴨肉湯 鮮魷(干片) 直廷發芽菜 腐竹(600g) 筍筒(0.6K)*						紹陽臘小許煎麵 三年級不投-295 老人會+20 價美金校+63					
6月18日 星期三	白米粥	蓬蒿脆魚 蓬蒿菜(切丁) 鮮魷(切丁) 蒜苗(切丁) 青蔥(珠) (飯量美味!)						蟹黃豆腐煲 蟹黃(蛋黃) 豆腐(切丁) 胡蘿蔔(小丁) 小黃豆(切丁) 青蔥(珠) (飯量美味!)						有機高麗菜 高麗菜(整顆) 胡蘿蔔(切丁) 鮮魷(切丁) 蒜苗(切丁) 雞胸(0.6K)*						檸檬浸五風味凍 冬瓜(兩磅) 黑糖(450g) 檸檬(1個) 檸檬汁(300ml)						好收國小華南典禮 三年級不投-295 好收校不投-81 朝陽-1.3A 辦公室11-低年級2 18+中年級22					
6月19日 星期四	白米粥	蒜泥白肉 洋蔥(切絲) 蒜泥(1.8L) 蒜苗(切丁)						水餃 大白菜(切丁) 金針菇 小黃豆(切丁) 鮮魷(切丁) 蒜苗(切丁) 雞胸(0.6K)*						滷白菜 大白菜(切丁) 金針菇 小黃豆(切丁) 鮮魷(切丁) 蒜苗(切丁) 雞胸(0.6K)*						酸辣湯 脆骨(酸粉) 豬血(切絲) 內餡+貢丸 木耳絲 鮮魷(切丁) 鮮魷(切絲)						好收國小華南典禮 三年級不投-295 好收校不投-81 朝陽-1.3A 辦公室11-低年級2 18+中年級22					
6月20日 星期五	白米粥	蔥油雞 雞腿(整隻) 高麗菜(粗條) 鮮魷(切丁) 青蔥 蒜泥 燕窩						燒餅+樹 大白菜(切丁) 2-8個的+野 雞胸(切丁) 木耳絲 蒜苗(切絲) 雞胸(0.6K)*						炒青菜 油菜菜(整顆) 鮮魷(切丁) 生薑(切丁) 蒜苗(切丁)						蕃茄蛋花湯 中華蛋(小丁) 高麗菜(粗條) 雞腿(切CAS) 洗淨蛋G 青蔥(珠)						好收國小華南典禮 三年級不投-295 老人會+20 好收校不投-81 價美金校-12 朝陽-3 辦公室11-低年級2 18+中年級22					

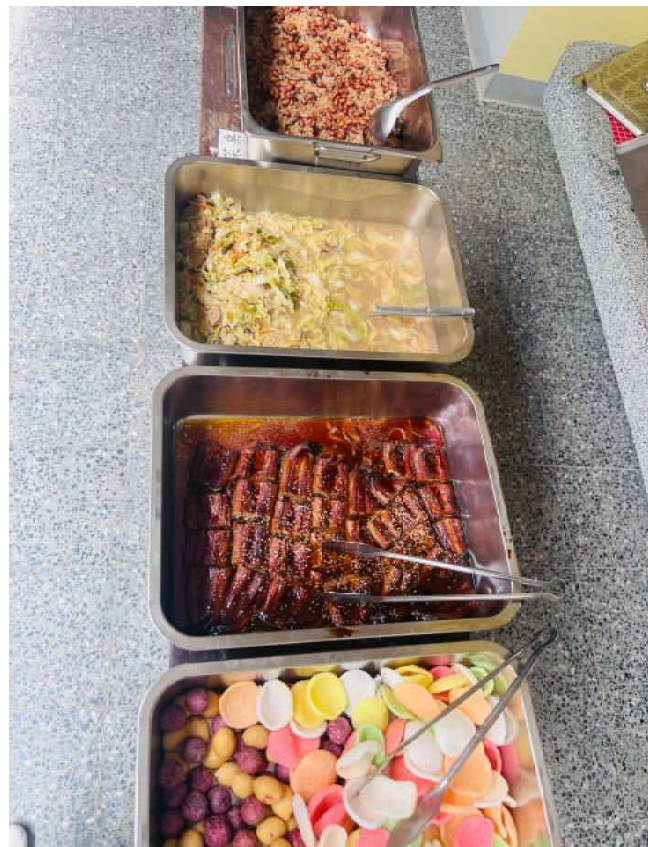




H003 雲林縣北港鎮建國國中 113學年度第一學期第3週食譜設計(華)

校外教學景點介紹餐

	主菜	副菜	副菜	湯	備註
9月9日 星期一	肉燥乾麵 豬絞肉(每碗100g) 1 豆干丁*陸洲L 洋葱(小丁) 紅蔥(片) 乾香菇絲(Kg) 蝦米(冬蝦)	滷蛋 洗滌蛋G 雞蛋(1X*夏大顆)	有機高麗菜 有機高麗菜(片)*陸洲 甜蘿蔔(切片) 芹菜(切段) 蒜末(0.6K*包)	冬瓜魚丸湯 冬瓜(大丁) 中骨*陸洲	三年級校外教學 第一天 淡水
9月10日 星期二	梅干扣肉 豬腿肉丁*米罐M 乾乾(燕) 乾骨丁*陸洲 雞肉丁*陸洲 梅乾菜切絲 蒜仁(0.6K*包) 青蔥(切段)	高麗菜(自備) 高麗菜(350g) 1 蒜末(0.6K*包)	絲瓜寬粉 絲瓜(切片) 寬粉 薑絲(0.6K*包)	仙華冰 仙華冰(10*12*包) 1 二砂糖(25K*包) 1	三年級校外教學 第二天 新竹 客家菜 仙草 花生醬
9月11日 星期三	米糕(紅蔥提前) 豬腿肉丁*米罐M 水蔥花生(KGIN) 生香蒜(切) 乾魷魚 紅蔥(片) 蝦米(冬蝦) 乾香菇絲	香酥虱目魚 虱目魚(350g) 1 蒜末(0.6K*包) 薑末(20K*包)	砂鍋白菜 大白菜(切片) 金針菇 甜蘿蔔(切片) *包 *包	筍片草菇湯 中骨*陸洲 洋菇罐頭(3K*罐) 鴨肉片(12K*罐) 薑片(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包)	二年級露營地點 台南 米糕 虱目魚 3年級不用餐
9月12日 星期四	日式花枝炒麵 豬腿肉丁*米罐M 高麗菜(切片) 洋葱(切絲) 魷魚絲(2K*包) 甜蘿蔔(切絲) 青蔥(切段)	大芋蛋雞包(自備) 大芋蛋雞包(1*個)	培根炒青花 冷凍青花菜(CAS) 雞腿肉(3K*CAS) 甜蘿蔔(切片) 蒜末(0.6K)	珍珠鮮奶茶 黑糖(450g*包) 黑糖粉(3K*包) 炒大麥	一年級校外教學 台中 炒麵雞包 珍珠奶茶創始 23年級不用餐
餐數 1195					朝陽國小、好收國小、僑美國小 9/13供應團膳
餐數 899					中央廚房不供餐
餐數 619					





G15 雲林縣北港鎮建國國中 111 學年度第一學期第18週食譜設計(輩
雲林在地食材暨日本群馬縣沼田市學校特色餐點週

	主菜	副菜	副菜	湯	
12月26日 星期一	古早味肉燥飯 肉燥(肉燥飯用)(包) 碎豆干(丁)燒酒 海菜(小丁) 生香菇(切) 紅蔥片 乾香菇(50g) 百寶醬油	麻油雞頭菇(5) 高麗菜(切片) 鴻喜菇 蒜苗(切段) 九層塔 蒜仁(0.6K*包) 生薑麻油	風味雙色花椰菜 淨菜白切菜(CAS) 淨菜白切菜(CAS) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 生薑麻油	蒜頭人蔘雞湯(5) 蒜頭(切段)半包 白蘿蔔(半丁)半包 蒜仁(0.6K*包) 青蔥(切段) 人蔘(切段) 新鮮蒜苗	我的營養
12月27日 星期二	大塊鹽酥排骨 美白菇 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 紅辣椒 大塊鹽酥排骨	蒜苗(切段) 蒜苗(切段) 蒜苗(切段) 蒜苗(切段) 蒜苗(切段) 蒜苗(切段) 蒜苗(切段) 蒜苗(切段)	白菜湯 白菜(切片) 胡蘿蔔(切片) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包)	地瓜雞茶 地瓜(中丁)半包 黑糖(450g*包) 老薑片(0.6K*包) 排骨(300g*包) 薑汁(800g*包) 二砂(250g*包) 冰林地瓜	我的營養
12月28日 星期三	豆腐飯(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎)	蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎)	和風豬蹄沙拉 高麗菜(切絲) 蒜末(切段) 小黃瓜(切片) 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段)	日式湯 白蘿蔔(切片) 豬蹄(切片) 鴻喜菇(切片) 雞骨(切) 新鮮牛蒡(切段) 青蔥(切) 蒜末(0.6K*包)	我的營養
12月29日 星期四	蜜汁豬排(自備) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包)	蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎)	有機油菜 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段)	肉羹湯 大白菜(切片) 魚(切片) 魚(切片) 魚(切片) 魚(切片) 魚(切片) 魚(切片)	我的營養
12月30日 星期五	長元燒雞(自備) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包) 蒜末(0.6K*包)	蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎) 蒜酥板煎(蒜酥板煎)	鹽味毛豆 毛豆(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段) 蒜末(切段)	煎蛋 白蘿蔔(中丁)半包 新鮮玉米(切段) 高麗菜(切段) 雞骨(切) 金針菇 竹筴(3K*包)	我的營養

01 起源

雲林在地生鮮食材+
特色加工品

02 供應方式

整周供應雲林在地食材 搭配日本群馬餐點



發現雲林 open

在地食材

建國國中.校園午餐 2022 | DECEMBER 26 - 30

12/26

- 北港麻油
- 三杯猴頭菇
- 蔞桐蒜頭
- 蒜頭人蔘雞湯
- 西螺醬油
- 古早味滷肉飯

發現雲林 open

在地食材

建國國中.校園午餐 2022 | DECEMBER 26 - 30

12/27

- 東勢紅蘿蔔
- 紅蘿蔔炒蛋
- 水林地瓜
- 地瓜薑茶
- 大埤酸菜
- 酸菜排骨
- 北港.元長花生
- 黑金剛花生

發現雲林 open

在地食材

建國國中.校園午餐 2022 | DECEMBER 26 - 30

12/29

- 台全CAS
- 蜜汁豬棒腿
- 斗南馬鈴薯
- 雞肉咖哩
- 斗南越光米
- 海苔飯

成功

預祝朝陽國小.僑美國小.好收國小 校慶運動會圓滿成功

群馬沼田 台日午餐交流活動 open

建國國中供應日本特色料理 V.S 群馬縣沼田市學校給食中心 營養教師 遠藤まみ 線上交流會

12/28中午12:00 FB直播連結

- 和風蒟蒻沙拉
- 日本最大蒟蒻產地:群馬
- 沼田市鄉土料理
- 豆腐飯
- 日式麵疙瘩湯
- 蘋果.牛奶
- 蔥味增烤雞
- 群馬特產:蔥

線上交流會將由本校學生介紹日本料理特色 110體育班:楊子誼.陳宜榮.吳韶偉等全班同學共同參與



F001 雲林縣北港鎮建國國中 112學年度第二學期第18週午餐食譜設計(黨)
三年級畢業班許願餐~最後一周

	主菜	副菜	副菜	湯	設計班級
端午佳節愉快					
6月11日 星期二	海鮮白醬貝殼麵	烤餅	沙茶炒高麗菜	火鍋湯	309
6月12日 星期三	青醬風味蝴蝶麵	炸雞腿(提前)	蒜香油菜	蕃茄蛋花湯	308
6月13日 星期四	烤雞翅	披薩(自備)	培根白菜	莓果氣泡飲	310
6月14日 星期五	冬瓜滷肉飯	菜脯蛋	有機奶油白菜	味噌湯豆腐湯	12年級用餐 3年級畢業

會考最後一周 健腦餐 補腦/安定/在地食材

5/13 Monday
香菇雞肉粥
煎魚(小)
鹽味毛豆
地瓜綠豆湯、小蕃茄
倒數5天

5/14 Tuesday
北港麻油
新臘豆包
西香滷味
麻油炒豆包
砂鍋白雲
仙學芋圓配綠茶
倒數4天

5/15 Wednesday
野菇豆腐燉
臘味香肉在醬油
清香菊花
鹽味毛豆
鹽酥雞(提前)
倒數3天

5/16 Thursday
斗南馬鈴薯
大塊酸菜
而西香
煎蛋豆腐丁
煎蛋豆腐丁
雞汁湯/牛蒡菜全豬性
倒數2天

5/17 Friday
桂陽雞肉
煎蛋豆腐
有精蔬菜
煎蛋豆腐
倒數1天

有機菜購買 一週一次

01 背景

三章一Q中規定
供應1次有機菜補助4元

02 午餐廚房供應

廚房人員不足
大部分都利用截切蔬菜
需搭配截切廠商才能供應
故通常都會透過食材商

肉片加到湯裡
試試慈禧太后最愛的
菊花火鍋

蔡你吃一口營養午餐
2022年1月10日

乾隆很愛火鍋
應該是說大清的皇帝都愛火鍋
本來想試慈禧太后最愛的菊花鍋
但感覺會搞死自己
還是弄個普通的火鍋湯品
加這用重點紀錄下來

起點農場 拍攝
1月12日

去年來一直生想
創造抗劇除了喝之外的其他用途
所以做了食譜的發想
沒想到原來慈禧太后
就喜歡菊花火鍋
很高興雲林的家老師
用了我們的抗劇來做營養午餐
更高興看到食農教育
已經慢慢深入各個學校

#食農教育
#抗劇料理
#抗劇熱衷中

1月12日 建中午餐
資料來源
維基百科、皇太后(李野 主編)
大清皇帝與我(劉淑真 主編)
1616-1626 努爾哈齊
開創大清王朝

2024/1/11 建中午餐
垂簾聽政 老佛爺
落難的吃貨

慈禧逃亡第2天
一路僅吃老玉米湯

在紫禁城內的老佛爺
最愛菊花火鍋

綠豆小米粥與白煮蛋

懷柔縣令與永，慈禧保
豆小米粥，恭收給
佛爺，慈禧通「悲劇之中」此
已足，寧復較量美惡？
吳永自民宅找到5顆雞蛋
生火燉水，佐以食鹽一撮，
慈禧見白煮蛋龍顏大悅。

京城冬天，最流行的就是酒
家經常在桌上放了菊花瓣的
小火鍋，吃菊花鍋能清心
降火、養肌膚，這大概是
慈禧的最愛。

餐桌上的歷史 國一國二歷史課

國二課文 故鄉的桂花雨

細細香風淡淡煙
競收桂子慶豐年。
兒童解得搖花樂
花雨繽紛入夢甜

故鄉與童年的懷念

於是我也想起了在故鄉童年時代的「搖花樂」...
和那陣陣的桂花雨。



桂花銀耳湯圓

桂花入菜 ~ 桂花



國產牛肉

高單價食材
吸引力高

01 起源

雲林在地農產品 二個月一次

02 供應菜色

紅燒牛肉 清燉牛肉 紅酒牛肉



醬油
紅燉
牛肉

番薯/芋頭/馬鈴薯/紅蘿蔔

V.S

清水
燉
牛肉

青木瓜/百香果/黃豆



牛肉配酸菜

豬肉配清江菜

雲林縣所有國中小共同供應同一套蔬食餐

515蔬食Chill一下



515蔬食Chill一下

雲林縣產地食材融入營養午餐

01 背景

雲林是台灣的糧倉，最大蔬果、畜產中心，配合農業部每月15日的蔬食日，縣內營養師用在地當令食材調配營養美味營養午餐，主食「野菇甘藷炊飯」包括了高麗菜、北港麻油、水林的地瓜等食材，烹調過程就能感受食材天然香味，好吃又營養，同學吃的津津有味。

02 目的

以「吃當地，食當季」為菜單設計原則，減少食材運送碳足跡淨零減碳，吃出健康與活力，其中「野菇甘藷炊飯」好吃又簡單烹調，在家也能做，符合永續發展目標SDGs-環境保護、良好健康生活、經濟發展、負責任的消費和生產四項指標。



515蔬食Chill一下

雲林縣產地食材融入營養午餐



烹調課程

[返回目錄頁](#)



食魚教育

絕代雙雕:口湖鯛魚

產地介紹+午餐吃過的魚種



食農教育

113年
計畫案

栽種草莓 了解栽種知識
食品加工重要性

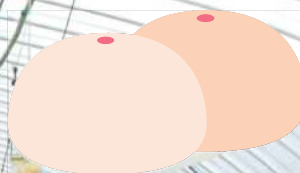


烹調課程

[返回目錄頁](#)

食農教育

栽種草莓 了解栽種知識
食品加工重要性



113年
計畫案



廢棄物再利用

堆肥/ 食物廢料製作新菜餚/ 食品加工副產品



2024 台日交流菜單

白蘿蔔 白蘿蔔葉

環境教育課程之案例 (減少食物浪費/再生資源利用)

[返回目錄頁](#)

環境教育

白蘿蔔/白蘿蔔葉

白蘿蔔用來做成沙拉

白蘿蔔葉子再用來做成香鬆，實踐了SDGs的菜單。

(蘿蔔葉香鬆)

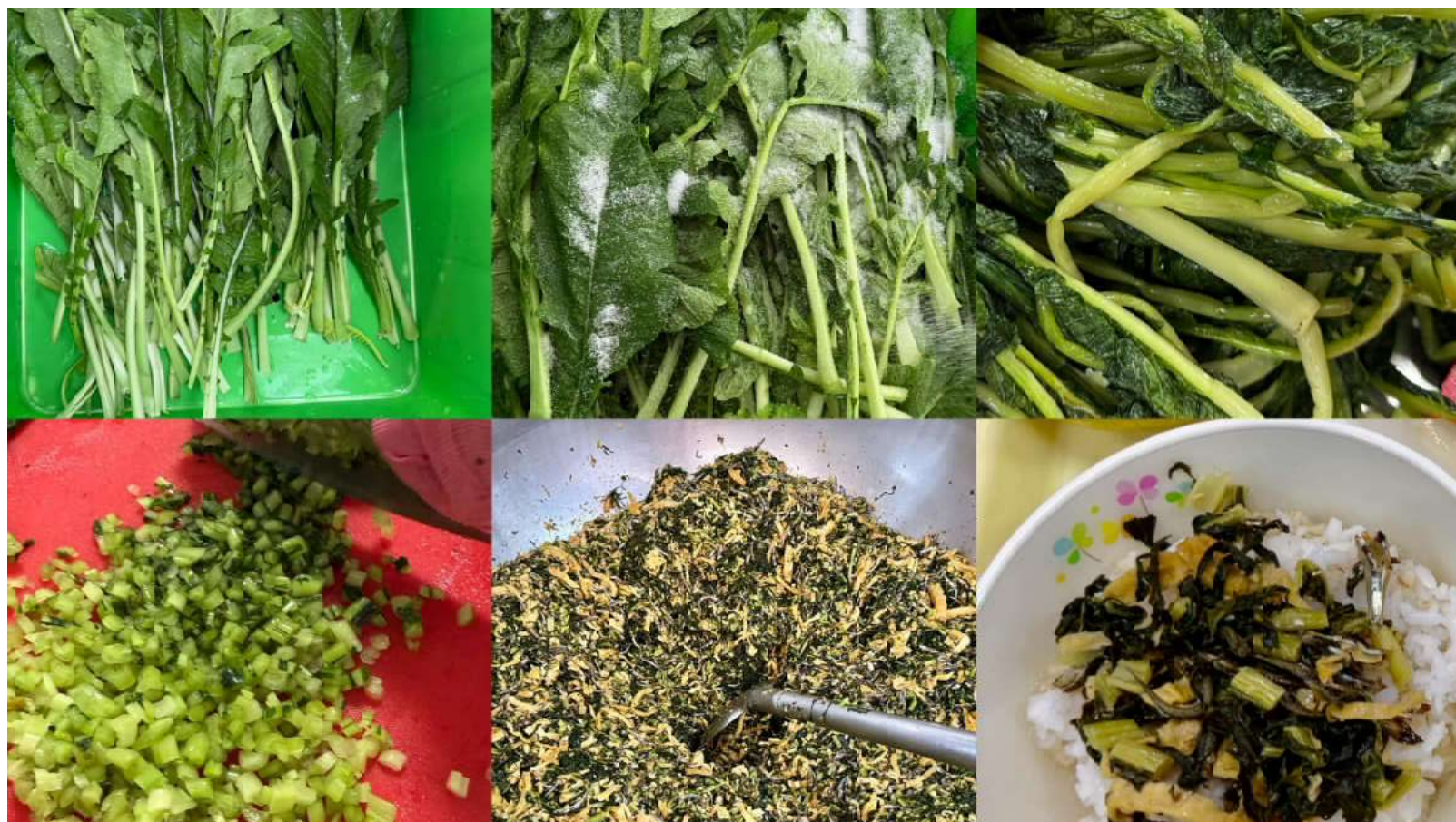
1. 將蘿蔔葉切成0.5公分長，稍微燙一下。
2. 乾煎小魚乾和炸豆皮。
3. 鍋中倒入芝麻油，炒香蘿蔔葉。
4. 將乾煎好的小魚乾、炸豆皮和芝麻一起加入鍋中拌炒。

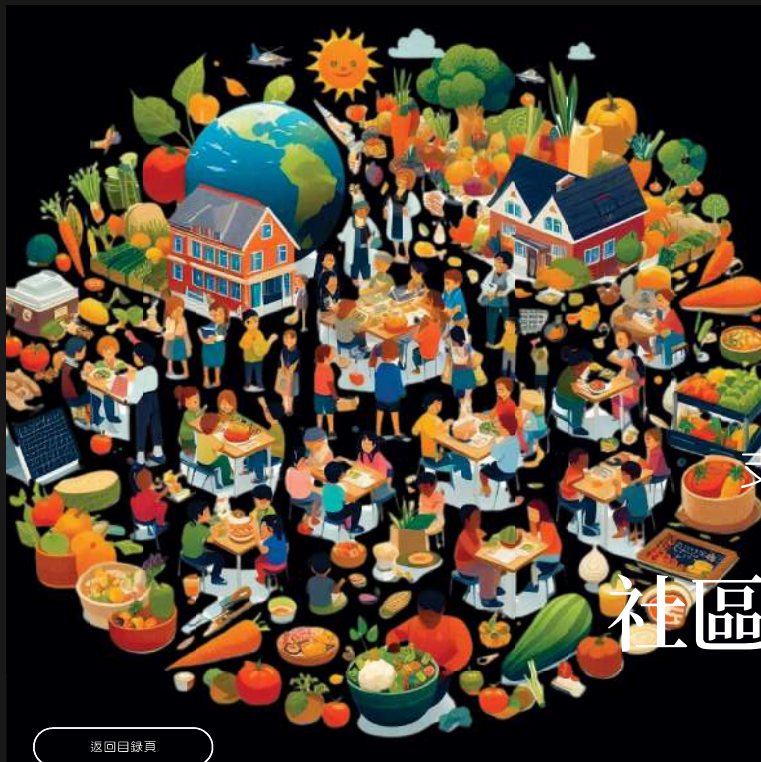


(蘿蔔沙拉)

1. 將白蘿蔔切成1/4圓片 小黃瓜切薄片
2. 煮熟白蘿蔔 小黃瓜和玉米粒
3. 用美乃滋、鹽和胡椒粉調味。







鼓勵家長和社區成員
參與食農教育計畫

支持學校提供健康營養的午餐

社區與學校連結之案例 (家長/民眾參與)

2024北港鎮內 英文營

對象:鎮內國小學童

供應菲律賓餐點

教育與飲食連結之饗宴

Pancit Bihon_菲律賓炒米麵
Chicken Tinola_丁諾拉雞



返回目錄頁

校園午餐 食農教育 密不可分



歡迎大家一同來協助推動

