

食譜設計富有變化，並裝訂成冊，未使用成品及減少使用半成品。

內甕國民小學


104學年度午餐工作及營養教育訪視

二、營養教育-每日食譜設計

訪視指標說明：

(1) 食譜設計富有變化，以多色蔬菜搭配為主，並裝訂成冊，未使用成品及減少使用半成品。

(2) 主食每週提供五穀雜糧至少二次及減少油炸品頻率。



嘉義縣中小學校自辦及團膳午餐供應菜單自主檢核表
102年2月25日府教體字第1020035875號函頒

一、依據教育部學校午餐食物內容及營養基準辦理。
二、為落實午餐食品營養標示制度，應載明食材名稱及重量、營養分析表、供應人數。
三、每週進行自主性檢核，紀錄留存2年以利備查。

學校名稱：內甕國小
104學年度，第四週(15.3.1-15.3.5)

類別	檢核項目	供應頻率	符合	不符合
主食	供應全穀類(糙米飯、五穀類)或芋薯類	每週至少一次	✓	
副菜	菜色(主菜、副菜)有變化	食材菜色、烹調方法、型式	✓	
	主菜以雞腿、豬排等大塊肉	每週不全是	✓	
	主菜以油炸形式供應	每週不超過一次	✓	
	半成品(各式丸類、蝦卷、豬血糕、香腸等)	每週不超過2次、每日不超過0.5份，建議使用CAS產品	✓	
蔬菜	二種以上蔬菜	每日二種以上蔬菜、一份深色蔬菜	✓	
水果	供應水果或百分百果汁	每週至少一次，以新鮮水果為主	✓	
	供應甜湯	以全穀類為主，少用防腐劑	✓	

學校人員核章 謝何鈺 校長核章 校長林金枝

豐富家實業有限公司
內甕國小營養午餐食譜設計表 (第3週) 用餐人數: 45 備份: 5

日期	主餐	主菜		副菜一		副菜二		湯類		水果(甜點)		營養分析-國小學童										
		名稱	數量/單位	名稱	數量/單位	名稱	數量/單位	名稱	數量/單位	名稱	數量/單位	熱量 kcal	份數/EX	營養標準								
105年03月01日	飯	南瓜肉燥	3 KG	媽媽上樹	0.3 KG	蒜香四季豆	4 KG	綠豆西米露	0.3 KG	綠豆	1.2 KG	西谷米	0.3 KG	水果 44份	水果 5份	18元/餐	798.2 kcal	份數/EX	營養標準			
105年03月02日	飯	肉絲炒飯	1 KG	綜合滷味	0.5 KG	滷菜羹	0.5 兩	滷菜兩	0.5 兩	大白菜絲	1 KG	國單豆腐	1 盒	金針菇	0.2 KG	薑片	0.1 斤	冷凍大骨	0.5 KG	652.8 kcal	份數/EX	營養標準
105年03月03日	飯	香酥柳葉魚	88 尾	麻婆豆腐	0.6 KG	韭菜炒豆芽	4 KG	青木瓜排骨湯	0.3 KG	冷凍龍骨	0.3 KG	水果	44份	水果	5份		690.4 kcal	份數/EX	營養標準			
105年03月04日	飯	沾粉柳葉魚	10 尾	豆腐-辣	0.5 板	紅蘿蔔絲	0.1 KG	紅蘿蔔小丁	0.2 KG	青木瓜大丁	0.4 KG	薑片	0.1 斤	結球玉米湯			669.8 kcal	份數/EX	營養標準			
105年03月05日	飯	洋芋肉末	1.8 KG	豆薯炒蛋	1.3 KG	大陸妹段	4 KG	玉米段	0.7 KG	大頭菜中丁	1.8 KG	冷凍大骨	0.5 KG	芹菜珠	0.1 KG		100.6 kcal	份數/EX	營養標準			

午餐執事: 林淨琦 總務主任: 蘇淑慈 校長: 林金枝

