

## 大成國民小學110學年度上學期午餐菜單

週別	日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	主食 (份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第5週	110/9/27 (一)	白米飯	糖醋麵腸	蘿蔔糕炒蛋	產銷履歷青松菜	白木耳QQ湯		6	0.7	0	1.8	2.3	676
	110/9/28 (二)	糙米飯	鹽酥雞丁	小瓜什錦	有機小松菜	冬粉蛋花湯		5.5	1.1	0	1.8	2.1	642
	110/9/29 (三)	特餐	奶油肉絲炊飯	白菜獅子頭*1		玉米濃湯	乳品	5.2	0.8	1	1.5	2	687
	110/9/30 (四)	五穀飯	沙茶魚丁	花椰炒豆干	有機荷葉白菜	蘿蔔大骨湯	百香果	0	0	1	0	0	60
	110/10/1 (五)	糙米飯	芋頭燒排骨	麻婆豆腐	有機高麗菜	瓜仔雞湯		0	0	0	0	0	0
第6週	110/10/4 (一)	糙米飯	奶油魚丁	蘿蔔豆捲煲	產銷履歷青菜	紫菜豆腐湯		5	1.3	0	2	2.1	627
	110/10/5 (二)	糙米飯	筍乾麵輪煮	鮮蔬炒蛋	有機空心菜	仙草蜜		5	0.8	0	2	2	610
	110/10/6 (三)	特餐	炒粿條	油腐滷肉		高纖蔬菜湯	乳品	5	0.8	1	1.4	2.2	674
	110/10/7 (四)	紫米飯	義式香料雞	鮮菇什錦	有機青松菜	冬瓜湯	水果	5	1.6	1	1.9	2	682.5
	110/10/8 (五)	糙米飯	壽喜燒	大瓜鳩蛋	有機小白菜	玉米排骨湯		5.3	1.4	0	1.7	2.3	637

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計：葉倩瑛營養師



這些食物把大腦吃笨了！

遠離 6 種食物保大腦健康

**1**



反式脂肪和飽和脂肪

**2**



加工食品

**3**



旗魚、鯊魚、鮪魚、  
深海鱸魚等大型肉食魚類。

重金屬污染食物

**4**



精緻碳水化合物

**5**



含糖飲料

**6**



酒精

# 大成國民小學110學年度上學期午餐菜單

週別	日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	主食 (份)	蔬菜 (份)	水果/乳品 (份)	豆蛋魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第5週	110/9/27 (一)	白米飯	糖醋麵腸	蘿蔔糕炒蛋	產銷履歷青松菜	白木耳QQ湯		6	0.7	0	1.8	2.3	676
	110/9/28 (二)	糙米飯	鹽酥雞丁	小瓜什錦	有機小松菜	冬粉蛋花湯	0	5.5	1.1	0	1.8	2.1	642
	110/9/29 (三)	特餐	奶油肉絲炊飯	白菜獅子頭*1		玉米濃湯	乳品	5.2	0.8	1	1.5	2	687
	110/9/30 (四)	五穀飯	沙茶魚丁	花椰炒豆干	有機荷葉白菜	蘿蔔大骨湯	百香果	0	0	1	0	0	60
	110/10/1 (五)	白米飯	芋頭燒排骨	麻婆豆腐	有機高麗菜	瓜仔雞湯		0	0	0	0	0	0
第6週	110/10/4 (一)	白米飯	奶油魚丁	蘿蔔豆捲煲	產銷履歷青菜	紫菜豆腐湯		5	1.3	0	2	2.1	627
	110/10/5 (二)	糙米飯	筍乾麵輪煮	鮮蔬炒蛋	有機空心菜	仙草蜜	水果	5	0.8	0	2	2	610
	110/10/6 (三)	特餐	炒飯條	油豆腐滷肉		高纖蔬菜湯	乳品	5	0.8	1	1.4	2.2	674
	110/10/7 (四)	紫米飯	義式香料雞	鮮菇什錦	有機青松菜	冬瓜湯	水果	5	1.6	1	1.9	2	682.5
	110/10/8 (五)	白米飯	壽喜燒	大瓜鳩蛋	有機小白菜	玉米排骨湯		5.3	1.4	0	1.7	2.3	637

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計：葉倩瑛營養師



**這些食物把大腦吃笨了！**

**遠離 6 種食物保大腦健康**

1



反式脂肪和飽和脂肪

2



加工食品

3



旗魚、鯊魚、鮪魚、深海鱸魚等大型肉食魚類。

重金屬污染食物

4



精緻碳水化合物

5



含糖飲料

6



酒精

大成國民小學109學年度第二學期 第5週 午餐食譜設計表

預估總價 21,245

平均每日 4,249

平均每人每日 1.8

類別	9月27日(一)				9月28日(二)				9月29日(三)				9月30日(四)				10月1日(五)																			
	日期				日期				日期				日期				日期																			
	人數				人數				人數				人數				人數																			
	2285(2240+素40)				2006(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2000(1967+素33)																			
	合計 0				合計 0				合計 500				合計 20,745				合計 0																			
	白米飯				糙米飯				特餐				五穀飯				糙米飯																			
	主食品名				主食品名				主食品名				主食品名				主食品名																			
	食材 數量K 單價 總價				食材 數量K 單價 總價				食材 數量K 單價 總價				食材 數量K 單價 總價				食材 數量K 單價 總價																			
主食					糙米飯								五穀飯																							
	雞肉先解凍																																			
主菜	糖醋麵腸	麵腸(切)		120				雞丁		162				珍珠魚丸(如記)		24				水滷丁(不包冰)		180				中排肉丁3Kcas		72Kg								
		洋蔥去皮		20				地瓜Q		65				洋蔥去皮		30				洋蔥去皮		30				肉角3K包cas		72Kg								
		彩椒Q		10				地瓜粉20K		1				生香菇Q		15				刈薯Q		70				芋頭角*嘉鹿約1K		90Kg								
		鳳梨罐3K		6				胡椒鹽600G(飛)		2				肉絲		36				木耳絲Q		13				紅蘿蔔Q		15Kg								
		馬鈴薯去皮Q		45				紅蘿蔔Q		15				高麗菜		75				薑絲		2				絞蒜仁		2Kg								
		蕃茄醬3K(果)		10										紅蘿蔔Q		10																				
副菜	蘿蔔糕炒蛋	洗選蛋		120				小黃瓜Q		100				獅子頭(大)		32				青花菜(冷凍)		80				豆腐4.3K(薄)		34板								
		蘿蔔糕100G(禎)		850				紅蘿蔔Q		10				約75顆/包.3K/包		津谷CAS.40G(顆)				白花菜(冷凍)		80				絞肉A90%*"cas		18Kg								
								玉米粒CAS(散)		45				大白菜Q		75				豆干片		30				紅蘿蔔Q		10Kg								
								木耳絲Q		20				紅蘿蔔Q		10				紅蘿蔔Q		10				絞蒜仁		1Kg								
																				蒜酥600G		4				辣豆瓣醬(2.8K)		1桶								
青菜	青松菜	青松菜(產)		140				有機小松菜		140				有機荷蘭葉白菜		140				有機荷蘭葉白菜		2				有機高麗葉志豪		庫存								
		薑絲		2				薑絲		2				薑絲		2				薑絲		2				木耳絲*3K		1包								
																											2Kg									
湯品	白木耳QQ湯	白木耳(先送)		4				冬粉(龍口)		15				玉米粒CAS(散)		45				白蘿蔔		75				白蘿蔔*進口		65Kg								
		QQ圓		30				冬菜3K		2				馬鈴薯去皮Q		25				紅蘿蔔Q		10				花瓜條1.8K"		7包								
		二砂25K(台糖)		2				絞肉		12				洗選蛋		12				大骨		12				雞骨頭12K		12Kg								
														玉米醬3K		10										薑片		2Kg								
														安佳奶油454G		5																				
														麵粉		10	50	500																		
其他	黃豆(非基改)				0				0				乳品				2285				0				百香果				2305份				9 20745			
	台糖(50K)																																			
營養分析表	熱量	類別		份量		熱量	類別		份量		熱量	類別		份量		熱量	類別		份量		熱量	類別		份量		熱量	類別		份量							
		主食(份)		6 份			主食(份)		5.5 份			主食(份)		5.2 份			主食(份)		6 份			主食(份)		6 份			主食(份)		6 份		主食(份)		6 份			
		蔬菜(份)		0.7 份			蔬菜(份)		1.1 份			蔬菜(份)		0.8 份			蔬菜(份)		1 份			蔬菜(份)		1 份			蔬菜(份)		1 份		蔬菜(份)		1 份			
		水果(份)					水果(份)					鮮奶(份)		1 份			水果(份)					鮮奶(份)		1 份			水果(份)		1 份		鮮奶(份)		1 份			
		豆魚肉蛋(份)		1.8 份			豆魚肉蛋(份)		1.8 份			豆魚肉蛋(份)		1.5 份			豆魚肉蛋(份)		1.5 份			豆魚肉蛋(份)		1 份			豆魚肉蛋(份)		1 份		豆魚肉蛋(份)		1 份			
		油脂(份)		2.3 份			油脂(份)		2.1 份			油脂(份)		2 份			油脂(份)		2 份			油脂(份)		2 份			油脂(份)		2 份		油脂(份)		2 份			
		總熱量		676大卡			總熱量		642大卡			總熱量		687大卡			總熱量		60大卡			總熱量		60大卡			總熱量		60大卡		總熱量		大卡			

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

### 大成國民小學109學年度第二學期 第5週

類別	日期	9月27日(一)		日期	9月28日(二)		日期	9月29日(三)		日期	9月30日(四)		日期	10月1日(五)	
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38	
		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
	主食名稱	白米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	五穀飯		主食名稱	糙米飯	
	食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K	
主菜	糖醋麵腸			鹽酥雞丁	素鹹酥雞丁3K	1包	奶油肉絲炊飯	素火腿(尚好)	1條	沙茶魚丁	嫩油丁	3	芋頭燒排骨	生烤麩丁1k	3包
					百頁豆腐切24丁	1		素花枝600G	1包						
								玉米筍Q	1						
副菜	蘿蔔糕炒蛋			小瓜什錦			白菜獅子頭*1	素獅子頭	50個	花椰炒豆干			麻婆豆腐	鴻喜菇100g	3盒
湯	白木耳QQ湯			冬粉蛋花湯			玉米濃湯			蘿蔔大骨湯	素海龍丸600G	1包	瓜仔雞湯	生香菇	0.6

營養師： \_\_\_\_\_ 午餐執行秘書： \_\_\_\_\_ 主任： \_\_\_\_\_ 校長： \_\_\_\_\_

大成國民小學109學年度第二學期 第6週 午餐食譜設計表

預估總價 22,950

平均每日 4,590

平均每人每日 2.0

類別	日期	10月4日(一)				日期	10月5日(二)				日期	10月6日(三)				日期	10月7日(四)				日期	10月8日(五)							
	人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)							
	合計	0				合計	0				合計	22,950				合計	0				合計	0							
主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	白米飯				主食	白米飯								
名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價					
主菜	奶油魚丁	旗魚丁5K(含冰)	36包			筍乾麵輪煮	筍干1.7K	40包			炒麵條	板條(切)	220Kg			義式香料雞	雞胸丁"冷藏	90Kg			壽喜燒	火鍋肉捲6K*"cas	144Kg						
		馬鈴薯-洗皮	75Kg				麵圈-小-已提前送	庫存				肉絲*"cas	36Kg				雞(骨腿丁)上德	72Kg				綠豆芽*美	70Kg						
		紅蘿蔔-美	15Kg				四方豆干大丁*	95Kg				乾香菇絲(台灣)	2Kg				馬鈴薯-洗皮	55Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg			洋蔥去皮*進口	15Kg		
		洋蔥去皮*進口	20Kg				紅蘿蔔Q	20Kg				乾蝦仁	2Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg				蕃茄(角)2550g	6桶			柴魚片-半斤	3包		
		薑絲	2Kg				絞蒜仁	2Kg				洋蔥去皮*進口	45Kg				蕃茄(角)2550g	6桶				絞蒜仁	1.5Kg			黑胡椒粒.1斤飛馬	1包		
		安佳奶油454g大。	5包				滷包-大10入母指	1包				綠豆芽	60Kg				義大利香料120g	1瓶				蕃茄醬3.15K*可果	4桶			烤肉醬(5L)金蘭	3桶		
		玉米濃湯粉1Kg	6包									紅蘿蔔Q	15Kg																
副菜	蘿蔔豆捲煲	白蘿蔔*進口	160Kg			鮮蔬炒蛋	洗選雞蛋"12K	120Kg			油豆腐肉	肉角3K包cas	84Kg			鮮菇什錦	青花菜"12K散	13件			大瓜鳩蛋	大黃瓜Q	165Kg						
		貢丸(小)3K包	5包				木耳絲*3K	7包				小油豆腐丁*	70Kg				肉絲*"cas	18Kg				木耳絲*3K	6包						
		素豆竹1.8K(包)	6包				紅蘿蔔絲-	15Kg				紅蘿蔔Q	15Kg				金絲菇Q	30Kg				鳥蛋 QR	26Kg						
		木耳絲*3K	3包				小黃瓜Q	30Kg				洋蔥去皮*進口	25Kg				紅蘿蔔Q	10Kg				紅蘿蔔Q	10Kg						
		薑末	2Kg									杏鮑菇-切塊Q	30Kg				薑絲	2Kg				絞蒜仁	1.5Kg						
												薑片	2Kg																
青菜	青菜	莧菜-產履	150Kg			有機空心菜	有機空心曾吾強	庫存			有機青菜	有機青松葉志豪	庫存			有機小白菜	有機小白葉志豪	庫存			有機小白菜	有機小白葉志豪	庫存						
		薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				薑絲	2Kg											
湯	紫菜豆腐湯	紫菜100g(小包)	10包			仙草蜜	冷仙草(大桶)6K	37桶			高纖蔬菜湯	高麗菜*去外葉	65Kg			冬瓜湯	冬瓜*Q	130Kg			玉米排骨湯	玉米條*去頭尾	75Kg						
		豆腐4K*非基因	13盒				砂糖25K(台糖)	1件				玉米粒15K富士鮮"	1件				薑片	1.5Kg				紅蘿蔔Q	10Kg						
		洋蔥去皮*進口	10Kg									金絲菇Q	9Kg				叉骨切cas	9Kg				叉骨切cas	9Kg						
		叉骨切cas	9Kg									叉骨切cas	9Kg																
		麵圈-小-隔日用	20Kg																										
豆漿	黃豆(非基改)	66				0	乳品	2295	10	22950	2295份	0	627大卡	610大卡	674大卡	683大卡	637大卡												
		台糖(50K)																											
營養分析表	熱量	類別	份量		類別	份量		類別	份量		類別	份量		類別	份量														
		主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.3	份													
		蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	1.4	份													
		水果(份)		份	水果(份)		份	鮮奶(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)		份													
		豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	1.4	份	豆魚肉蛋(份)	1.9	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份													
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.3	份													
總熱量	627大卡		總熱量	610大卡		總熱量	674大卡		總熱量	683大卡		總熱量	637大卡																

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

##

大成國民小學108學年度第一學期

第18週

午餐食譜設計表

類別	日期	10月4日(一)		日期	10月5日(二)		日期	10月6日(三)		日期	10月7日(四)		日期	10月8日(五)			
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38			
		合計 0			合計 0			合計 0			合計 0			合計 0			
	主食名稱	糙米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	薏仁飯		主食名稱	#REF!			
	食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K			
主菜	奶油魚丁	地瓜	4kg	筍乾麵輪煮			炒板條	生豆包	1.2kg	義式香料雞	素雞丁3k	1包	壽喜燒	百頁豆腐1切24	3kg		
		敏豆1k	2包								毛豆仁	1kg			綠豆芽*美		
																秀珍菇	0.5kg
副菜	蘿蔔豆捲煲	香菇小朵(生)Q	0.3kg	鮮蔬炒蛋	黃椒	0.6kg	油腐滷肉	玉米筍100g	5盒	鮮菇什錦			大瓜鳩蛋	杏鮑菇切塊	0.6kg		
湯	紫菜豆腐湯			仙草蜜			高纖蔬菜湯			冬瓜湯			玉米排骨湯	素豆竹	0.6kg		
		薑片 -共用	0.5Kg														

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：