

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7週	110/10/12 (二)	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	扁蒲丸片	有機甜菜心	酸白菜肉片湯		5	1	0	2	2.2	624
	110/10/13 (三)	特餐	蔬菜什錦粥	刈包	梅乾肉末		乳品	5.2	0.5	1	1.5	2	679
	110/10/14 (四)	蕎麥飯	醬爆豆皮豆腐	番茄炒蛋	有機空心菜	紅豆紫米湯	香蕉	6	1	1	2.3	2.1	772
	110/10/15 (五)	糙米飯	蠔油香菇雞	鮮蔬寬粉	有機黑葉白菜	味噌魚湯		2	1.4	0	1.2	2.2	364
第8週	110/10/18 (一)	糙米飯	香酥鯖魚片	銀芽木耳炒肉絲	產銷履歷青菜	黃瓜菇菇湯		5	1.5	0	2	2.3	641
	110/10/19 (二)	糙米飯	回鍋干片	香菇蒸蛋	有機雪菜	綠豆薏仁湯		5.8	0.9	0	1.5	2.1	635.5
	110/10/20 (三)	特餐	義大利麵	花椰什錦		南瓜濃湯	乳品	5.3	0.8	1	1	2.1	660.5
	110/10/21 (四)	麥片飯	白菜鮮菇蒸雞	芋香四色	有機荷葉白菜	五行蔬菜湯	水果	5.4	1.1	1	2	2	705.5
	110/10/22 (五)	糙米飯	黃豆燒排骨	鐵板豆腐	有機高麗菜	榨菜肉絲湯		5	1	0	2.1	2.2	631.5

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



① 雞蛋



優質蛋白質與卵磷脂，促進腦部發育、保護神經系統

② 魚類



良好 omega-3 來源，對學習困難和閱讀障礙有幫助

③ 堅果



堅果中富含次亞麻油酸，是腦部細胞發育的關鍵

④ 糙米



含維生素B群，避免腦部發育異常，並增加纖維攝取

⑤ 深綠色蔬菜



富含維生素、礦物質和植化素，是發展腦部的重要元素

⑥ 海藻類



「碘」的重要來源，若缺乏會影響孩童的心智發育

⑦ 牛奶



含鈣質、蛋白質與維生素B群，供組織和大腦發育所需

⑧ 優格



提供蛋白質、鈣質與益生菌，讓學習力和專注力更加分

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7週	110/10/12 (二)	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	扁蒲丸片	有機甜菜心	酸白菜肉片湯		5	1	0	2	2.2	624
	110/10/13 (三)	特餐	蔬菜什錦粥	刈包	梅乾肉末		乳品	5.2	0.5	1	1.5	2	679
	110/10/14 (四)	蕎麥飯	醬爆豆皮豆腐	番茄炒蛋	有機空心菜	紅豆紫米湯	香蕉	6	1	1	2.3	2.1	772
	110/10/15 (五)	白米飯	蠔油香菇雞	鮮蔬寬粉	有機黑葉白菜	味噌魚湯		2	1.4	0	1.2	2.2	364
第8週	110/10/18 (一)	白米飯	香酥鯖魚片	銀芽木耳炒肉絲	產銷履歷青菜	黃瓜菇菇湯		5	1.5	0	2	2.3	641
	110/10/19 (二)	糙米飯	回鍋干片	香菇蒸蛋	有機雪菜	綠豆薏仁湯		5.8	0.9	0	1.5	2.1	635.5
	110/10/20 (三)	特餐	義大利麵	花椰什錦		南瓜濃湯	乳品	5.3	0.8	1	1	2.1	660.5
	110/10/21 (四)	麥片飯	白菜鮮菇蒸雞	芋香四色	有機荷葉白菜	五行蔬菜湯	水果	5.4	1.1	1	2	2	705.5
	110/10/22 (五)	白米飯	黃豆燒排骨	鐵板豆腐	有機高麗菜	榨菜肉絲湯		5	1	0	2.1	2.2	631.5

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



Heho

吃什麼會變聰明？

有助兒童大腦發育的8種食物



① 雞蛋

優質蛋白質與卵磷脂，促進腦部發育、保護神經系統



② 魚類

良好 omega-3 來源，對學習困難和閱讀障礙有幫助



③ 堅果

堅果中富含次亞麻油酸，是腦部細胞發育的關鍵



④ 糙米

含維生素 B 群，避免腦部發育異常，並增加纖維攝取



⑤ 深綠色蔬菜

富含維生素、礦物質和植化素，是發展腦部的重要元素



⑥ 海藻類

「碘」的重要來源，若缺乏會影響孩童的心智發育



⑦ 牛奶

含鈣質、蛋白質與維生素 B 群，供組織和大腦發育所需



⑧ 優格

提供蛋白質、鈣質與益生菌，讓學習力和專注力更加分

LINE

Heho健康

🔍

大成國民小學109學年度第二學期 第7週 午餐食譜設計表																																			
預估總價 41,315					平均每日 8,263					平均每人每日 3.4																									
菜別	日期	10月11日(一)				日期	10月12日(二)				日期	10月13日(三)				日期	10月14日(四)				日期	10月15日(五)													
	人數	2285(2240+素40)				人數	2006(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2000(1967+素33)													
		合計 0					合計 0					合計 20,570					合計 20,745					合計 0													
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	蕎麥飯				主食	糙米飯													
	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											
主食							糙米飯												蕎麥飯																
	雞肉先解凍																																		
主菜							鹹冬瓜蒸肉	絞肉A90%*"cas		172Kg				蔬菜什錦粥	絞肉A90%*"cas		36Kg				醬爆豆皮豆腐	豆腐4.3K(薄).		52板				蠔油香菇雞	雞胸丁"超秦		72Kg				
						醬冬瓜3K(桶)		8桶					乾香菇絲(台灣)		1.8Kg					素豆竹1.8K(包)		6包				雞(骨腿丁)超秦"			72Kg						
						薑末		2Kg					芋頭角*嘉鹿約1K		20Kg					木耳絲*3K		4包				香菇小朵(生)Q			15Kg						
						沙拉油		6桶					高麗菜去外葉Q*		80Kg					毛豆仁"嘉鹿約1K		10包				白蘿蔔*進口			90Kg						
						鹽		1件					玉米粒15K富士鮮"		2件					薑末		2Kg				紅蘿蔔Q			12Kg						
						醬油		3箱					紅蘿蔔Q		10Kg					甜麵醬3K十全		3件				薑片			2Kg						
						胡椒粉		3盒					油蔥酥1斤*		3包																				
						糖		2袋																											
	副菜								扁蒲丸片	扁蒲Q		165Kg					刈包	絞肉A90%*"cas		90Kg					番茄炒蛋	洗選雞蛋.15K			120Kg				鮮蔬寬粉	肉絲*cas	
						虱目小魚丸3K包"		7包						絞碎豆干*		40Kg						牛蕃茄Q		65Kg					乾粉條(3K)寬口		6包				
						紅蘿蔔Q		10Kg						乾梅干菜-已提前		庫存						洋蔥去皮*進口		25Kg					高麗菜去外葉Q*		60Kg				
						木耳絲*3K		2包						薑末		2Kg						蕃茄醬3.15K*可果		4桶					紅蘿蔔Q		10Kg				
						絞蒜仁		1.5Kg																					木耳絲*3K		5包				
青菜							有機甜菜心	有機甜菜心曾吾強		庫存				梅乾肉末	刈包20入*奇美		121包	170	20570	有機空心菜	有機空心葉志豪		庫存				有機黑葉白菜	有機黑白葉志豪		庫存					
						薑絲		2Kg					絞蒜仁		1.5Kg						薑絲		1.5Kg												
湯品							酸白菜肉片湯	肉片*"cas		15Kg				紅豆紫米湯	紅豆-已提前送		庫存				味噌魚湯	豆腐4.3K(薄).		12板				豆腐4.3K(薄).		12板					
						酸白菜3K*素		8包					紫米-已提前送		庫存					鮭魚碎肉1K ~		18包				鮭魚碎肉1K ~		18包							
						大白菜*去外葉Q		35Kg					砂糖25K(台糖)		1件					洋蔥去皮*進口		15Kg				洋蔥去皮*進口		15Kg							
						金絲菇Q		6Kg												薑絲		1.5Kg				薑絲		1.5Kg							
						薑片		1Kg												味噌(粗)9K十全		2件				味噌(粗)9K十全		2件							
						乾梅干菜-隔天用		18Kg					紫米-隔天用		15Kg					柴魚片-1斤"		1包				柴魚片-1斤"		1包							
															紅豆30K隔天用		1件																		
	其他		黃豆(非基改)							0					0		乳品		2302			0		香蕉		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)		份			主食(份)		5 份			主食(份)		5.2 份			主食(份)		6 份			主食(份)		2 份											
		蔬菜(份)		份			蔬菜(份)		1 份			蔬菜(份)		0.5 份			蔬菜(份)		1 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)		份			豆魚肉蛋(份)		2 份			豆魚肉蛋(份)		1.5 份			豆魚肉蛋(份)		2.3 份			豆魚肉蛋(份)		1.2 份											
		油脂(份)		份			油脂(份)		2.2 份			油脂(份)		2 份			油脂(份)		2.1 份			油脂(份)		2.2 份											
		總熱量		大卡			總熱量		624大卡			總熱量		679大卡			總熱量		772大卡			總熱量		364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7週

菜別	日期	10月11日(一)		日期	10月12日(二)		日期	10月13日(三)		日期	10月14日(四)		日期	10月15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	蕎麥飯		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				鹹冬瓜蒸肉	豆腐4.3K(薄).	1板	蔬菜什錦粥			醬爆豆皮豆腐			蠔油香菇雞	素雞切段	3Kg
					醬冬瓜3K(桶)										
					薑末										
					秀珍菇	0.6kg									
副菜				扁蒲丸片	扁蒲Q		刈包	素香椿肉燥	1瓶	番茄炒蛋	生豆包	1kg	鮮蔬寬粉		
					素丸子0.6K包"	2包					牛蕃茄Q				
					紅蘿蔔Q						高麗菜	1kg			
					木耳絲*3K										
湯				酸白菜肉片湯	素豆竹	0.3kg				紅豆紫米湯			味噌魚湯	金針菇	0.6kg
		薑片 -共用	0.6Kg												

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8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																													
菜別	日期	10月18日(一)				日期	10月19日(二)				日期	10月20日(三)				日期	10月21日(四)				日期	10月22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	香酥鯖魚片	薄鹽鯖魚片6K110	2403個			回鍋干片						義大利麵	熟小烏龍麵	340Kg			白菜鮮菇蒸雞	雞胸丁"超秦	90Kg			黃豆燒排骨	前排丁3K包cas	84Kg					
		麵粉-中筋	1件								絞肉A90%"cas		48Kg			雞(骨腿丁)超秦"		72Kg			肉角3K包cas		72Kg						
											三色丁15K富"		3件			大白菜*去外葉Q		75Kg			紅蘿蔔Q		15Kg						
											玉米粒15K富士鮮"		1件			杏鮑菇-切塊Q		15Kg			黃豆產履-自備		庫存						
											義大利肉醬		9桶			木耳絲*3K		3包			涼薯Q		60Kg						
											義大利香料450g"		1包			薑片		2Kg			絞蒜仁		1.5Kg						
		與10/4奶油魚丁 更換									洋蔥去皮*進口		30Kg								八角粒1斤南穎昌*		1包						
											蕃茄(角)2550g		6桶																
副菜	銀芽木耳炒肉絲					香菇蒸蛋						花椰什錦	蕃茄醬(件)6入*	3件			芋香四色					鐵板豆腐							
		肉絲*"cas	24Kg				洗選雞蛋.15K	120Kg			四季豆					絞肉A90%"cas		18Kg			嫩嫩△油豆腐1.2K		84盒						
		綠豆芽	105Kg				海帶芽100g(素)	4包			碎培根					玉米粒15K富士鮮"		2件			肉絲*"cas		15Kg						
		紅蘿蔔Q	15Kg				香菇小朵(生)Q	9Kg								毛豆仁"嘉鹿約1K		6包			香菇小朵(生)Q		25Kg						
		木耳絲*3K	5包													馬鈴薯-洗皮		60Kg			洋蔥去皮*進口		20Kg						
		薑絲	2Kg													芋頭小丁冷*嘉鹿		40包			青蔥								
		青蔥														紅蘿蔔-美		10Kg			絞蒜仁		1.5Kg						
																薑絲		1.5Kg											
青菜	青菜					有機雪菜											有機荷葉白菜					有機高麗菜							
		青菜-產銷履歷	140Kg				有機雪菜曾吾強	庫存			有機荷白葉志豪		庫存			有機高麗葉志豪		庫存											
		薑絲	1.5Kg				絞蒜仁	1.5Kg			薑絲		1.5Kg			絞蒜仁		1.5Kg											
湯	黃瓜菇菇湯					綠豆薏仁湯						南瓜濃湯					五行蔬菜湯					榨菜肉絲湯							
		綠豆30K	1件				冬瓜*Q	85Kg			雞清肉絞-超秦		18Kg			牛蒡 Q		25Kg			肉絲*"cas		21Kg						
		大麥-隔天用	12Kg				虱目小魚丸3K包"	7包			洗選雞蛋.15K		15Kg			海帶絲."		15Kg			黃豆芽*非基改		36Kg						
		砂糖25K(台糖)	2件				薑絲	2Kg			南瓜*Q		50Kg			紅蘿蔔		10Kg			榨菜絲1.7K		15包						
											馬鈴薯-洗皮		20Kg			白蘿蔔*進口		40Kg			叉骨切cas								
											洋蔥去皮*加工		15Kg			香菇小朵(生)Q		6Kg											
豆漿		黃豆(非基改)	66								0		乳品	2295	10	22950			2295份		0								
		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				類別	份量			類別	份量
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份	
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1	份	
		水果(份)		份		水果(份)		份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)		份		水果(份)		份		水果(份)		份	
		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	1	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份	
		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.2	份	
		總熱量	641大卡			總熱量	636大卡			總熱量	661大卡			總熱量	706大卡			總熱量	632大卡			總熱量	632大卡			總熱量	632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					
菜 別	日期	10月18日(一)		日期	10月19日(二)		日期	10月20日(三)		日期	10月21日(四)		日期	10月22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	糙米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	薏仁飯		主食	#REF!	
	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K
主 菜	香酥鯖魚片	生豆包	3.6kg	回鍋干片			義大利麵	生香菇	0.5kg	白菜鮮菇蒸雞	百頁豆腐1切24	3kg	黃豆燒排骨	素皮絲	2kg
		壽司海苔10入	4包												
副 菜	銀芽木耳炒肉絲	金針菇	0.6kg	香菇蒸蛋			花椰什錦			芋香四色			鐵板豆腐	嫩嫩△油豆腐1.2K	2盒
湯	黃瓜菇菇湯	生香菇	0.5kg	綠豆薏仁湯			南瓜濃湯	玉米粒	1kg	五行蔬菜湯			榨菜肉絲湯	冬粉1斤	1包
														素油蔥600g	1包
		薑片 -共用	0.5Kg												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：