

## 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9週	110/10/25 (一)	白米飯	海鮮豆腐煲	鮮菇冬瓜	產銷履歷青菜	肉骨茶湯		5	1.6	0	1.6	2.1	605
	110/10/26 (二)	糙米飯	蒜泥白肉	白菜炒年糕	有機鳳京白菜	黃瓜豆皮湯		5.2	0	0	2.3	2.2	636
	110/10/27 (三)	特餐	<b>野菇炊飯</b>	滷味什錦		酸辣湯	乳品	5.2	0.7	1	2	2.1	726
	110/10/28 (四)	薏仁飯	麻醬雞丁	芙蓉絲瓜	有機小白菜	羅宋湯	蘋果	5.2	1.5	1	1.8	2	687
	110/10/29 (五)	糙米飯	泡菜凍豆腐	西班牙炒蛋	有機甜菜心	黑糖珍珠湯		5	1	0	1.5	2.2	586.5
第10週	110/11/1 (一)	糙米飯	香滷肉燥	什錦寬粉	產銷履歷青菜	蔬菜鮮菇湯		5	1	0	2.1	2.1	627
	110/11/2 (二)	糙米飯	花瓜雞丁	黑胡椒洋蔥		南瓜排骨湯		5	1.3	0	2.5	2.2	669
	110/11/3 (三)	特餐	<b>肉羹什錦麵線</b>	飄香滷味	大陸A菜		乳品	5	0.9	1	2.2	2	727.5
	110/11/4 (四)	燕麥飯	雙菇燒百頁	玉米炒蛋	有機青油菜	芋頭西米露	水果	5.3	1.1	1	2	2.1	703
	110/11/5 (五)	糙米飯	京醬鴨丁	涼拌黃瓜	有機青松菜	皮酥當歸湯		5.1	1.3	0	2	2	629.5

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



# 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9週	110/10/26 (二)	糙米飯	蒜泥白肉	白菜炒年糕	有機鳳京白菜	黃瓜豆皮湯		5.2	0	0	2.3	2.2	636
	110/10/27 (三)	特餐	野菇炊飯	滷味什錦		酸辣湯	乳品	5.2	0.7	1	2	2.1	726
	110/10/28 (四)	薏仁飯	麻醬雞丁	芙蓉絲瓜	有機小白菜	羅宋湯	蘋果	5.2	1.5	1	1.8	2	687
	110/10/29 (五)	白米飯	泡菜凍豆腐	西班牙炒蛋	有機甜菜心	黑糖珍珠湯		5	1	0	1.5	2.2	586.5
第10週	110/11/1 (一)	白米飯	香滷肉燥	什錦寬粉	產銷履歷青菜	蔬菜鮮菇湯		5	1	0	2.1	2.1	627
	110/11/2 (二)	糙米飯	花瓜雞丁	黑胡椒洋蔥	有機	南瓜排骨湯		5	1.3	0	2.5	2.2	669
	110/11/3 (三)	特餐	肉羹什錦麵線	飄香滷味	大陸A菜		乳品	5	0.9	1	2.2	2	727.5
	110/11/4 (四)	燕麥飯	雙菇燒百頁	玉米炒蛋	有機青油菜	芋頭西米露	水果	5.3	1.1	1	2	2.1	703
	110/11/5 (五)	白米飯	京醬鴨丁	涼拌黃瓜	有機青松菜	皮酥當歸湯		5.1	1.3	0	2	2	629.5

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



大成國民小學109學年度第二學期 第9週 午餐食譜設計表

預估總價 20,745

平均每日 4,149

平均每人每日 1.7

類別	10月25日(一)				10月26日(二)				10月27日(三)				10月28日(四)				10月29日(五)				
	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 0				合計 20,745				合計 0				
主食品名	白米飯				糙米飯				特餐				薏仁飯				糙米飯				
	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				糙米飯				糙米飯				薏仁飯				糙米飯				
	雞肉先解凍																				
主菜	海鮮豆腐煲	魷魚耳條12k Q	3件		蒜泥白肉	肉片*cas	156Kg		野菇炊飯	絞肉A90%*"cas	60Kg		麻醬雞丁	雞胸丁"超秦	90Kg		泡菜凍豆腐	韓式泡菜3K*	8包		
		白蝦仁3K包 Q	10包			綠豆芽	55Kg			杏鮑菇-切塊Q	21Kg			雞(骨髓丁)超秦"	72Kg			凍豆腐丁3K*	35包		
		肉片*cas	60Kg			青蔥	2Kg			高麗菜去外葉Q*	60Kg			小黃瓜Q	30Kg			冬粉-大包5斤"	5包		
		嫩小油豆丁3K*	20盒			絞蒜泥	3Kg			香菇小朵(生)Q	12Kg			麵腸切片*	35Kg			大白菜去外葉Q.*	50Kg		
		青花菜"12K散	3件			薑末	3Kg			玉米粒15K富士鮮"	1件			芝麻醬3K北方"	4桶			金絲菇Q	12Kg		
		洋蔥去皮*進口	15Kg			蠔油5L素金蘭4人	1件			毛豆仁"嘉鹿約1K	10包			紅薏仁	2Kg			紅蘿蔔Q	10Kg		
		紅蘿蔔Q	15Kg							紅蘿蔔Q	10Kg			蠔油5L(素)金蘭	庫存			薑末	2Kg		
		木耳絲*3K	3包											老公白胡椒粉12	已取消						
副菜	鮮菇冬瓜	薑絲	2Kg		白菜炒年糕	韓式年糕500g長型	70包		滷味什錦	肉角3K包cas	84Kg		芙蓉絲瓜	絲瓜Q	150Kg		西班牙炒蛋	洗選雞蛋"12K	120Kg		
		冬瓜*Q	180Kg			肉絲*cas	24Kg			四方豆干大丁*	60Kg			洗選雞蛋"12K	12Kg			洋蔥去皮*進口	15Kg		
		肉絲*cas	18Kg			大白菜去外葉Q.*	130Kg			白蘿蔔*進口	60Kg			洗選雞蛋(盤)30入	3盤			蕃茄(角)2550g	15桶		
		鴻禧菇3K"Q	4包			乾蝦仁	2Kg			米血糕3K如記(切)	12包			豆腐4.3K(薄).	8板			馬鈴薯-洗皮.足Q	40Kg		
		金絲菇Q	21Kg			紅蘿蔔Q	15Kg			薑片	2Kg			紅蘿蔔Q	10Kg						
		紅蘿蔔Q	10Kg			洋蔥去皮*進口	15Kg							香菇小朵(生)Q	6Kg						
		薑絲	2Kg			絞蒜仁	2Kg							絞蒜泥	1.5Kg						
		砂糖25K(台糖)	2件																		
青菜	青菜	莧菜-產履-東	140Kg		有機鳳梨白菜	有機鳳梨曾吾強	庫存		有機小白菜	有機小白菜志豪	庫存		有機甜菜心	有機甜菜葉志豪	庫存						
		薑絲	2Kg			薑絲	2Kg			薑絲	2Kg			薑絲	2Kg						
		醬油5L金蘭-濃4人	1件																		
		老公白胡椒粉盒	3盒																		
		香油(3L)福壽	2桶																		
湯品	肉骨茶湯	前排丁3K包cas	36Kg		黃瓜豆皮湯	大黃瓜Q.*	90Kg		酸辣湯	洗選雞蛋.15K	15Kg		羅宋湯	高麗菜去外葉Q*	45Kg		黑糖珍珠湯	切QQ粉圓-白	20Kg		
		乾香菇小朵	1.5Kg			豆包(生)55g**	9Kg			豆腐4.3K(薄).	10板			蕃茄(角)2550g	10桶			珍珠粉圓	35Kg		
		涼薯Q	40Kg			香菇小朵(生)Q	6Kg			大白菜去外葉Q.*	40Kg			馬鈴薯-洗皮.足Q	15Kg			黑糖(450gx20包)	1件		
		紅蘿蔔Q	5Kg			金絲菇Q	9Kg			脆筍絲1.7K	10包			洋蔥去皮*進口	15Kg			砂糖25K(台糖)	1件		
		素豆竹1.8K(包)	3包			叉骨切cas	9Kg			木耳絲*3K	4包			叉骨切cas	9Kg						
		去皮蒜仁*	3Kg					紅蘿蔔Q		15Kg											
		肉骨茶包300g	12包					烏醋600ml穀盛*素		1瓶											
		紅標料理米酒20入	1件																		
其他	黃豆(非基改)				0				乳品				2302				0				
	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		
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5	份	
		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1.5	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	
		豆魚肉蛋(份)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份	
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份	
		總熱量	605大卡			總熱量	636大卡			總熱量	726大卡			總熱量	687大卡			總熱量	587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9週

類別	日期	10月25日(一)		日期	10月26日(二)		日期	10月27日(三)		日期	10月28日(四)		日期	10月29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	薏仁飯		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	海鮮豆腐煲	沙茶醬520g	1瓶	蒜泥白肉	素雞切片	3Kg	野菇炊飯			麻醬雞丁			泡菜凍豆腐	韓式泡菜1K素	1包
副菜	鮮菇冬瓜			白菜炒年糕	玉米筍100g	3盤	滷味什錦	素豆竹	0.6kg	芙蓉絲瓜			西班牙炒蛋	毛豆仁	1kg
湯	肉骨茶湯			黃瓜豆皮湯			酸辣湯			羅宋湯			黑糖珍珠湯		
		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10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	11月1日(一)				11月2日(二)				11月3日(三)				11月4日(四)				11月5日(五)					
	2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)					
	合計 0				合計 0				合計 22,950				合計 0				合計 0					
名稱	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯				白米飯					
	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		
主菜	香滷肉燥	絞肉	60			雞丁	90			棕色麵線(濟公)	78			百頁豆腐切24丁	120			雞丁	90			
		全瘦絞肉	60			骨腿丁	72			脆筍絲	28			生香菇Q	20			骨腿丁	72			
		豆干絞碎	85			絞花瓜	30			肉羹CAS	60			杏鮑菇(D)Q	30			刈薯Q	55			
		洋蔥去皮	20			紅蘿蔔Q	10			肉羹CAS津谷3K/包	15			紅蘿蔔Q	10			炸豆腸	25			
		油蔥酥600G	6			蒜末	2			木耳絲Q	10			冬瓜Q	75			紅蘿蔔Q	11			
						玉米粒CAS(散)	30			紅蘿蔔Q	10								甜麵醬9K	2		
										柴魚片600G	3											
								大骨	12													
副菜	什錦寬粉	寬冬粉(日正)	18			洋蔥去皮	45			肉丁	126			洗選蛋	120			小黃瓜Q	130			
		絞肉	15			油豆腐(小四角)	125			豆干丁	80			玉米粒CAS(散)	62			脆筍片	25			
		高麗菜Q	70			紅蘿蔔Q	10			蒜仁	2			毛豆仁CAS	10			紅蘿蔔Q	10			
		紅蘿蔔Q	7			黑胡椒粒600G	1			薑片	2							蒜末	4			
		蒜末	1							滷味滷包10入	1							白醋3.5K(百)	1			
																		八角粒600G	1			
																		生花生	20			
青菜	青菜	青菜(產)	140			有機黑葉白菜	140			大陸A菜Q	140			有機青菜	140			有機青松菜	140			
		薑絲	2			薑絲	2			薑絲	2			薑絲	2			薑絲	2			
湯	蔬菜鮮菇湯	南瓜	55			高麗菜Q	60							芋頭小丁	70			素皮酥(絲)	10			
		白蘿蔔	24			金針菇Q	20							西谷米	22			玉米段Q	25			
		排骨丁	12			大骨	9							椰漿400CC	10			當歸藥包60G	10			
														二砂25K(台糖)	2			白蘿蔔	12			
豆漿	黃豆(非基改)	66								乳品	2295	10	22950		2295份							
		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				
		主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5.1	份						
		蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.3	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)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份						
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份						
		總熱量	627大卡		總熱量	669大卡		總熱量	728大卡		總熱量	703大卡		總熱量	630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	11月1日(一)		日期	11月2日(二)		日期	11月3日(三)		日期	11月4日(四)		日期	11月5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	香滷肉燥	素絞肉	0.1	花瓜雞丁	杏鮑菇(D)Q	2	肉羹什錦麵線	素肉羹600G	1	雙菇燒百頁			京醬鴨丁	素雞(切片)	
		麵輪	1		素雞(切段)	1		金針菇Q	0.6						
		素肉燥	1												
副菜	什錦寬粉	炸豆包絲	0.3	黑胡椒洋蔥			飄香滷味	海帶結(綠)	1	玉米炒蛋	素火腿丁	1	涼拌黃瓜		
湯	蔬菜鮮菇湯	素排骨酥	1.0	南瓜排骨湯			0			芋頭西米露			皮酥當歸湯		
		薑片 -共用	0.5Kg												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：