

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11週	110/11/8 (一)	白米飯	酸白菜肉片	四季豆炒豆干	有機黑葉白菜	青木瓜枸杞湯		5	1.4	0	1.9	2.2	627
	110/11/9 (二)	糙米飯	醬燒杏鮑菇	雪裡紅炒蛋	有機雪菜	冬瓜山粉圓		5	1	0	2.2	2.3	644
	110/11/10 (三)	特餐	古早味鹹粥	鹽水什錦	高麗菜包		乳品	5	0.6	1	1.8	2	690
	110/11/11 (四)	五穀飯	沙茶魚丁	紅燒百頁結	有機青江菜	吻魚蛋花湯	百香果	5	1.3	1	2.3	2.1	710
	110/11/12 (五)	糙米飯	麵輪燒雞	關東煮	有機高麗菜	酸辣湯		5.2	1.2	0	2	2.2	643
第12週	110/11/15 (一)	白米飯	筍絲豆腐煲	醬油蒸蛋	產銷履歷青菜	綠豆湯		5.8	1	0	1.5	2.1	638
	110/11/16 (二)	糙米飯	黑胡椒雞丁	芹香甜不辣	有機青油菜	白菜金菇湯		0	0	0	2	0	150
	110/11/17 (三)	特餐	炒麵疙瘩	嫩油豆腐*1		絲瓜排骨湯	乳品	5.6	0	1	2.3	2.1	759
	110/11/18 (四)	紫米飯	海鮮豆腐煲	三杯杏鮑菇	有機味美菜	牛蒡蘿蔔湯	水果	5	1.1	1	1.7	2.2	664
	110/11/19 (五)	糙米飯	薑母鴨	玉米肉末	有機廣島菜	黃瓜魚丸湯		5.5	0.9	0	2	2.1	652

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

貧血 ≠ 缺鐵？

狂補鐵 小心鐵中毒！

HEHO

貧血可能缺乏的營養素



鐵

血紅素合成需要鐵，
如果缺鐵會使血紅素
含量不足造成貧血

含鐵食物：
紅肉、肝臟類食物
芝麻、紅莧菜



葉酸
維生素B12

缺乏葉酸或B12會使
紅血球無法正常分裂
導致巨球性貧血

缺乏高危險群：
孕婦、孕婦產下的嬰兒
酗酒者、血液透析者



維生素B6

缺乏B6會影響成熟
紅血球的生成導致
小球型貧血

缺乏的原因：
遺傳、使用肺病用藥
或氯黴素的患者



蛋白質

若長期缺乏蛋白質，
將無法順利合成血紅
蛋白，造成貧血

優質蛋白質來源：
奶、豆製品、魚類、海
鮮類、雞蛋、肉類



銅

缺乏銅時，就無法順
利將鐵釋放在血液中
，形成缺鐵性貧血

銅食物來源：
糙米、全麥、蝦子、牡
蠣、肉類、肝臟



維生素E

缺乏維生素E時，容
易讓紅血球的壽命變
短，導致溶血性貧血

廣泛存在於：
堅果種子、植物油中，
及部份穀類和綠葉蔬菜

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11週	110/11/8 (一)	白米飯	酸白菜肉片	四季豆炒豆干	產銷履歷黑葉白菜	青木瓜枸杞湯		5	1.4	0	1.9	2.2	627
	110/11/9 (二)	糙米飯	醬燒杏鮑菇	雪裡紅炒蛋	有機雪菜	冬瓜山粉圓		5	1	0	2.2	2.3	644
	110/11/10 (三)	特餐	古早味鹹粥	鹽水什錦	高麗菜包		乳品	5	0.6	1	1.8	2	690
	110/11/11 (四)	五穀飯	沙茶魚丁	紅燒百頁結	有機青江菜	吻魚蛋花湯	百香果	5	1.3	1	2.3	2.1	710
	110/11/12 (五)	糙米飯	麵輪燒雞	關東煮	有機高麗菜	酸辣湯		5.2	1.2	0	2	2.2	643
第12週	110/11/15 (一)	白米飯	筍絲豆腐煲	醬油蒸蛋	產銷履歷青菜	綠豆湯		5.8	1	0	1.5	2.1	638
	110/11/16 (二)	糙米飯	黑胡椒雞丁	芹香甜不辣	有機青油菜	白菜金菇湯		0	0	0	2	0	150
	110/11/17 (三)	特餐	炒麵疙瘩	嫩油豆腐*1		絲瓜排骨湯	乳品	5.6	0	1	2.3	2.1	759
	110/11/18 (四)	紫米飯	海鮮豆腐煲	三杯杏鮑菇	有機味美菜	牛蒡蘿蔔湯	水果	5	1.1	1	1.7	2.2	664
	110/11/19 (五)	糙米飯	薑母鴨	玉米肉末	有機廣島菜	黃瓜魚丸湯		5.5	0.9	0	2	2.1	652

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

貧血 ≠ 缺鐵？

狂補鐵 小心鐵中毒！

HEHO

貧血可能缺乏的營養素



鐵

血紅素合成需要鐵，
如果缺鐵會使血紅素
含量不足造成貧血

含鐵食物：
紅肉、肝臟類食物
芝麻、紅苋菜



葉酸
維生素B12

缺乏葉酸或B12會使
紅血球無法正常分裂
導致巨球性貧血

缺乏高危險群：
孕婦、孕婦產下的嬰兒
酗酒者、血液透析者



維生素B6

缺乏B6會影響成熟
紅血球的生成導致
小球型貧血

缺乏的原因：
遺傳、使用肺病用藥
或氯黴素的患者



蛋白質

若長期缺乏蛋白質，
將無法順利合成血紅
蛋白，造成貧血

優質蛋白質來源：
奶、豆製品、魚類、海
鮮類、雞蛋、肉類



銅

缺乏銅時，就無法順
利將鐵釋放在血液中
，形成缺鐵性貧血

銅食物來源：
糙米、全麥、蝦子、牡
蠣、肉類、肝臟



維生素E

缺乏維生素E時，容
易讓紅血球的壽命變
短，導致溶血性貧血

廣泛存在於：
堅果種子、植物油中，
及部份穀類和綠葉蔬菜

大成國民小學110學年度第一學期 第11週 午餐食譜設計表
 預估總價 18,440 平均每日 3688 平均每人每日 1.6

菜別	日期	11月8日(一)				日期	11月9日(二)				日期	11月10日(三)				日期	11月11日(四)				日期	11月12日(五)			
	人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	2305(2270+素35)			
	主食	合計 0				主食	合計 0				主食	合計 0				主食	合計 18,440				主食	合計 0			
	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
主食						糙米飯											8KG								
主菜	酸白菜肉片	火鍋豬肉片	126			杏鮑菇D-Q	100				絞肉	30				烏魚丁	180				雞丁	90			
		酸白菜	30			油豆腐丁	70				碎脯	48				洋蔥去皮	30				胛腿丁	72			
		大白菜Q	84			洋蔥去皮	20				高麗菜Q	50				白蘿蔔Q	45				麵輪(小)	25			
		蒜末	1			紅蘿蔔Q	20			古早味鹹粥	玉米粒CAS(散)	30				木耳絲Q	10				刈薯Q	50			
		薑絲	2			薑片	2					洗選蛋	15				沙茶醬3K(牛)	4				紅蘿蔔Q	10		
												乾香菇絲	1				薑絲	2							
												紅蘿蔔Q	10												
												油蔥酥3K	2												
副菜	四季豆炒豆干	四季豆(冷凍Q)	100			洗選蛋	130				鹽水什錦	雞丁	54			百頁結	60				白蘿蔔Q	110			
		絞肉	12			雪裡紅(切)	52			胛腿丁		54			肉片	36				油豆腐丁	35				
		豆干(切4條)	40						大溪黑干(切6丁)	45				海帶結	60				玉米段Q	45					
		蒜末	2						青花菜(冷凍)	20				紅蘿蔔Q	12				黑輪(1切4	15					
									小黃瓜Q	30									柴魚片600G	3					
									脆筍片	21															
										2															
									薑末	2															
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	140			有機小芥菜	140			高麗菜包	奇美高麗菜包65G	2410			有機青江菜	140				有機高麗菜	140				
		薑絲	2			薑絲	2				薑絲	2			薑絲	2				薑絲	2				
湯品	青木瓜枸杞湯	青木瓜	85			冬瓜塊600G	42			吻魚蛋花湯					高麗菜	45				豆腐4.3K(薄	12				
		枸杞600G	2			山粉圓	5								吻仔魚	6				脆筍絲	15				
		大骨	15			二砂25K(台糖	2								洗選蛋	12				木耳絲Q	7				
															薑絲	2				紅蘿蔔Q	7				
																				洗選蛋	12				
																				柴魚片600G	3				
																				烏醋3.5K(百	1				
其他		黃豆(非基改)				0			0					0	百香果	2305份	8	18440							
		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	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.2	份					
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1.2	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)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2	份					
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份					
		總熱量	627大卡			總熱量	644大卡			總熱量	690大卡			總熱量	710大卡			總熱量	643大卡						

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學110學年度第一學期 第11週

菜別	日期	11月8日(一)		日期	11月9日(二)		日期	11月10日(三)		日期	11月11日(四)		日期	11月12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	酸白菜肉片	炸豆包(切4塊)	2.5	醬燒杏鮑菇	素紫米糕450G	1.0	古早味鹹粥			沙茶魚丁	素沙茶醬737G	1.0	麵輪燒雞		
		生香菇Q	1.0								百頁豆腐切24丁	3.0			
副菜	四季豆炒豆干	豆酥600G	1.0	雪裡紅炒蛋	豆干丁	3.0	鹽水什錦			紅燒百頁結			關東煮	素黑輪排300G	2.0
					杏鮑菇(D)Q	1.0									
湯	青木瓜枸杞湯	素皮酥(絲)	0.3	冬瓜山粉圓			0			吻魚蛋花湯			酸辣湯		
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學110學年度第一學期 第12週 午餐食譜設計表

預估總價 46,190

平均每日 9238

平均每人每日 4.0

菜別	日期	11月15日(一)				日期	11月16日(二)				日期	11月17日(三)				日期	11月18日(四)				日期	11月19日(五)			
	人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)			
		合計 0					合計 0					合計 23,150					合計 23,040					合計 0			
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	紫米飯				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
							糙米飯											15KG							
		雞肉先解凍																							
主菜	筍絲豆腐煲	豆腐4.3K(薄)	20			黑胡椒雞丁	雞丁	90			炒麵疙瘩	肉絲	76			海鮮豆腐煲	嫩油丁	73			薑母鴨	鴨丁	141		
		脆筍絲	72				骨腿丁	72				高麗菜Q	95				白蝦仁	24				豬血糕丁CAS	45		
		木耳絲Q	25				綠豆芽	70				金針菇Q	20				魷魚圈CAS	36				高麗菜Q	60		
		紅蘿蔔Q	10				洋蔥去皮	25				紅蘿蔔Q	8				肉片	78				老薑	4		
		生香菇Q	15				紅蘿蔔Q	10				木耳絲Q	10				紅蘿蔔Q	10				薑母鴨藥包150G	12		
							黑胡椒粒600G	2				洋蔥去皮	24				洋蔥去皮	20							
																	木耳絲Q	10							
副菜	醬油蒸蛋	洗選蛋	125			芹香甜不辣	西芹Q/芹菜Q	55			嫩油豆腐* 1	手工炸豆腐70G	2410			三杯杏鮑菇	杏鮑菇D-Q	120			玉米肉末	玉米粒CAS(散)	60		
		金蘭醬油膏5L	2				虱目魚甜不辣Q	90					豬血糕丁CAS	45				毛豆仁CAS	30						
							瑤珍菇A-Q	15					薑片	5				馬鈴薯去皮Q	40						
							紅蘿蔔Q	10					黑麻油3L(燈)	2				絞肉	36						
																		紅蘿蔔Q	8						
青菜	青菜	青菜(產)	140			有機青油菜	有機青油菜	140				0			有機味美菜	有機味美菜	140			有機廣島菜	有機廣島野菜	140			
		薑絲	2				薑絲	2				薑絲	2				薑絲	2							
		薑片	0.6																						
湯	綠豆湯	綠豆	40			白菜金菇湯	大白菜	70			絲瓜排骨湯	絲瓜	75			牛蒡蘿蔔湯	牛蒡	24			黃瓜魚丸湯	大黃瓜	60		
		二砂25K(台糖)	2				金針菇Q	25				大骨	12				白蘿蔔	60				珍珠魚丸(如記)	30		
							大骨	12				薑絲	1				紅蘿蔔Q	12				芹菜	2		
																	大骨	12							
												素排骨酥	1	80	80							素海龍丸600G	1		
豆漿		黃豆(非基改)	66				0				乳品	2307	10	23070			2304份	10	23040						
		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)	5.8	份		主食(份)		份			主食(份)	5.6	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.5	份		
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)		份			蔬菜(份)		份			蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	0.9	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)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	1.7	份			豆魚肉蛋(份)	2	份		
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)		份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2.1	份		
		總熱量	638大卡			總熱量	150大卡				總熱量	759大卡				總熱量	664大卡				總熱量	652大卡			

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0		大成國民小學110學年度第一學期 第12週																			
菜別	日期	11月15日(一)		日期	11月16日(二)		日期	11月17日(三)		日期	11月18日(四)		日期	11月19日(五)		日期	11月20日(六)				
	人費	38		人費	38		人費	38		人費	38		人費	38		人數	38				
		合計	0		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	紫米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	0				
	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	單價	總價	名稱	食材	數量	單價	總價
主菜	筍絲豆腐煲			黑胡椒雞丁	四分千丁	3	炒麵疙瘩			海鮮豆腐煲	素小卷1.2K	1	薑母鴨	素豬血糕480G	2		花瓜雞丁				
											素羊肉600G	4									
											凍豆腐	0.6									
副菜	醬油蒸蛋	炸豆包	51片	芹香甜不辣	素甜不辣條3K	1	嫩油豆腐*1			三杯杏鮑菇	炸豆腸	1	玉米肉末	素火腿(尚好)	1		螞蟻上樹	素火腿(尚好)	1		
湯	綠豆湯			白菜金菇湯			絲瓜排骨湯	素排骨酥	1	牛蒡蘿蔔湯			黃瓜魚丸湯				鮮蔬蛋花湯				
		薑片	0.6																		

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：