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15週	110/12/6 (一)	白米飯	玉米雞丁	木耳什錦	產銷履歷小介菜	紫菜豆腐湯		5.8	0.9	0	2	2.1	673
	110/12/7 (二)	糙米飯	醬燒排骨	沙茶凍豆腐	有機黑葉白菜	蕃茄元氣湯		5.1	1.1	0	2.1	2	632
	110/12/8 (三)	特餐	海鮮什錦粥	蒸芝麻包ca		回鍋干片	乳品	5.1	0.6	1	1.3	2	660
	110/12/9 (四)	紅扁豆飯	燕菁燒雞	梅干苦瓜	有機青江菜	藥燉排骨湯	蘋果	5	0	1	2	2.2	659
	110/12/10 (五)	糙米飯	豆干杏鮑菇	薯丁香蔥蛋	有機高麗菜	白木耳QQ湯		5.3	0.9	0	2	2.3	647
第16週	110/12/13 (一)	糙米飯	炸魚排	味噌蘿蔔煮	產銷履歷青菜	刈菜雞湯		5	0.7	0	1.5	2.1	574.5
	110/12/14 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	原味蒸蛋	有機廣島菜	綠豆麥片湯		5.8	0.8	0	1.8	2.1	655.5
	110/12/15 (三)	特餐	油飯	飄香滷味		蔬菜火鍋湯	乳品	5	0.6	1	1.7	2.2	691.5
	110/12/16 (四)	薏仁飯	海結燒肉	螞蟻上樹	有機小松菜	蛋花湯	水果	5.3	0.9	1	2	2.1	698
	110/12/17 (五)	糙米飯	南瓜雞丁	豆干炒肉絲	有機青松菜	結頭排骨湯		5	0.9	0	2.3	2.2	644

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

水果也能防骨鬆！

HEHO

水果的4大營養素助強化骨質

維生素C

提高鈣質的吸收率，
還可促進膠原蛋白的
生成，有助骨骼強化

柑橘類、鳳梨、奇異果等

檸檬酸

鈣質在酸性環境下
吸收率較高，因此可
適量攝取含檸檬酸水果

柑橘類、鳳梨、奇異果等

鉀

攝取充足的鉀有助維
持骨骼礦物質密度，
降低骨質疏鬆危險

香蕉、椰子、鳳梨、榴槤等

類胡蘿蔔素

可抑制成熟破骨細胞
的生存和骨吸收功能
並促進骨合成作用

木瓜、芒果、番茄等

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15週	110/12/7 (二)	糙米飯	醬燒排骨	沙茶凍豆腐	有機黑葉白菜	蕃茄元氣湯		5.1	1.1	0	2.1	2	632
	110/12/8 (三)	特餐	海鮮什錦粥	蒸芝麻包	ca	回鍋干片	乳品	5.1	0.6	1	1.3	2	660
	110/12/9 (四)	紅扁豆飯	蕪菁燒雞	梅干苦瓜	有機青江菜	藥燉排骨湯	蘋果	5	0	1	2	2.2	659
	110/12/10 (五)	白米飯	豆干杏鮑菇	薯丁香蔥蛋	有機高麗菜	白木耳QQ湯		5.3	0.9	0	2	2.3	647
	110/12/13 (一)	白米飯	炸魚排	味噌蘿蔔煮	產銷履歷青菜	刈菜雞湯		5	0.7	0	1.5	2.1	574.5
第16週	110/12/14 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	原味蒸蛋	有機廣島菜	綠豆麥片湯		5.8	0.8	0	1.8	2.1	655.5
	110/12/15 (三)	特餐	油飯	飄香滷味		蔬菜火鍋湯	乳品	5	0.6	1	1.7	2.2	691.5
	110/12/16 (四)	薏仁飯	海結燒肉	螞蟻上樹	有機小松菜	蛋花湯	水果	5.3	0.9	1	2	2.1	698
	110/12/17 (五)	白米飯	南瓜雞丁	豆干炒肉絲	有機青松菜	結頭排骨湯		5	0.9	0	2.3	2.2	644

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

水果也能防骨鬆!

HEHO

水果的4大營養素助強化骨質

維生素C

提高鈣質的吸收率，
還可促進膠原蛋白的
生成，有助骨骼強化

柑橘類、鳳梨、奇異果等

檸檬酸

鈣質在酸性環境下
吸收率較高，因此可
適量攝取含檸檬酸水果

柑橘類、鳳梨、奇異果等

鉀

攝取充足的鉀有助維
持骨骼礦物質密度，
降低骨質疏鬆危險

香蕉、椰子、鳳梨、榴槤等

類胡蘿蔔素

可抑制成熟破骨細胞
的生存和骨吸收功能
並促進骨合成作用

木瓜、芒果、番茄等

大成國民小學110學年度第一學期 第15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	12月6日(一)				12月7日(二)				12月8日(三)				12月9日(四)				12月10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 0				合計 20,745				合計 0			
	白米飯				糙米飯				特餐				紅扁豆飯				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								紅扁豆飯							
	雞肉先解凍																			
主菜	玉米雞丁	雞胸丁"超秦"		90Kg	前排丁3K包cas		72Kg	虱目魚柳600g包		3件	雞胸丁"超秦"		90Kg	小干四丁		100Kg				
		雞(骨腿丁)超秦"		72Kg	肉角3K包cas		84Kg	絞肉A90%*"cas		24Kg	雞(骨腿丁)超秦"		72Kg	杏鮑菇-切塊Q		60Kg				
		玉米粒15K富士鮮"		3件	白蘿蔔*Q		75Kg	香菇小朵(生)Q		6Kg	紅蘿蔔Q		15Kg	小黃瓜Q		35Kg				
		紅蘿蔔Q		10Kg	花瓜條1.8K"		15包	白蝦仁3K包 Q		3包	結頭菜Q		85Kg	絞蒜泥		3Kg				
		馬鈴薯-洗皮		30Kg	薑片		2Kg	(請自行切小丁)			絞蒜仁		2Kg							
		絞蒜仁		2Kg				玉米粒15K富士鮮"		2件										
								扁蒲Q		70Kg										
副菜	木耳什錦	肉絲*cas		21Kg	凍豆腐丁3K*		20包	芝麻包20入"		121包	苦瓜Q 白米		115Kg	洗選雞蛋"12K		120Kg				
		涼薯Q		65Kg	肉絲*cas		18Kg				絞肉A90%*"cas		18Kg	馬鈴薯-洗皮		50Kg				
		木耳絲*3K		20包	大白菜*去外葉Q		100Kg				乾梅干菜-已提前		庫存	毛豆仁 ~ 禎洋約1K		8包				
		榨菜絲1.7K		10包	紅蘿蔔Q		5Kg				薑絲		2Kg	青蔥		4Kg				
		紅蘿蔔Q		5Kg	薑絲		2Kg							烏醋(5K)穀盛"		1桶				
		薑絲		2Kg	沙茶醬3K*牛頭		庫存													
青菜	小芥菜	油菜-產履		130Kg	有機黑葉曾吾強		庫存				有機青江葉志豪		庫存	有機高麗葉志豪		庫存				
		薑絲		2Kg	薑絲		2Kg				薑絲		2Kg	木耳絲*3K		1包				
														薑絲		2Kg				
湯品	紫菜豆腐湯	紫菜150g"大包"		7包	牛蕃茄Q		30Kg	豆干片*		75Kg	前排丁3K包cas		24Kg	白木耳		2.5Kg				
		豆腐4K*非基因		12盒	馬鈴薯-洗皮		35Kg	肉片*cas		36Kg	素皮絲3K		2包	切QQ粉圓-白		25Kg				
		洋葱去皮(美*)		10Kg	洋葱去皮*進口		15Kg	高麗菜去外葉Q*		60Kg	高麗菜去外葉Q*		40Kg	砂糖25K(台糖)		2件				
		叉骨切cas		9Kg	叉骨切cas		9Kg	紅蘿蔔Q		8Kg	杏鮑菇-切塊Q		6Kg							
								絞蒜仁		1.5Kg	藥燉排骨粉包300g		15包							
								黑豆瓣醬3K十全		1件	叉骨切cas		12Kg							
								甜麵醬(9k)十全		2件										
其他	黃豆(非基改)			0		0		乳品		2302	0		蘋果		2305份	9 20745				
	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				
		主食(份)		5.8 份		主食(份)		5.1 份		主食(份)		5 份		主食(份)		5.3 份				
		蔬菜(份)		0.9 份		蔬菜(份)		1.1 份		蔬菜(份)		0.6 份		蔬菜(份)		0.9 份				
		水果(份)				水果(份)				鮮奶(份)		1 份		水果(份)						
		豆魚肉蛋(份)		2 份		豆魚肉蛋(份)		2.1 份		豆魚肉蛋(份)		1.3 份		豆魚肉蛋(份)		2 份				
		油脂(份)		2.1 份		油脂(份)		2 份		油脂(份)		2 份		油脂(份)		2.2 份				
		總熱量		673大卡		總熱量		632大卡		總熱量		660大卡		總熱量		659大卡				

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15週

類別	日期	12月6日(一)		日期	12月7日(二)		日期	12月8日(三)		日期	12月9日(四)		日期	12月10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	紅扁豆飯		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	玉米雞丁	芋簽糕1K	3Kg	醬燒排骨	素小麥肉片200g	5包	海鮮什錦粥	生豆包	1kg	蕪菁燒雞	小油腐丁	3kg	豆干杏鮑菇			
		地瓜Q	4kg					素油蔥600g	1包							
副菜	木耳什錦	粗豆干絲	2kg	沙茶凍豆腐	愛之味沙茶醬737g	1瓶	蒸芝麻包ca			梅干苦瓜			薯丁香蔥蛋	玉米粒	1kg	
湯	紫菜豆腐湯			蕃茄元氣湯			回鍋干片			藥燉排骨湯			白木耳QQ湯			
		薑片 -共用	0.5Kg													

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16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 12月13日(一)					日期 12月14日(二)					日期 12月15日(三)					日期 12月16日(四)					日期 12月17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													
	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	炸魚排	香酥魚排80片	30件			茄汁豆包絲	炸豆包切絲"	110Kg			油飯	糯米-長-自備230k	庫存			海結燒肉	肉角3K包cas	156Kg			南瓜雞丁	雞胸丁"超秦	90Kg						
		2400個					青花菜"12K散	4件				絞肉A90%*"cas	60Kg				海帶結.	35Kg				雞(骨腿丁)超秦"	72Kg						
							香菇小朵(生)Q	6Kg				絞碎豆干*	30Kg				涼薯Q	60Kg				南瓜Q	90Kg						
							紅蘿蔔Q	20Kg				乾香菇絲(台灣)	3Kg				薑片	1.5Kg				絞蒜仁	2Kg						
							甜椒-黃 Q	15Kg				乾蝦仁	2Kg				當天需要調整嗎												
							蕃茄醬3.15K*可果	6桶				碎菜脯(3Kx4包)件	2件																
												生花生-已提前送	庫存																
												絞紅蔥頭	5Kg																
副菜	味噌蘿蔔煮	肉片*cas	24Kg			原味蒸蛋	洗選雞蛋"12K	120Kg			飄香滷味	肉角3K包cas	72Kg			螞蟻上樹	絞肉A90%*"cas	18Kg			豆干炒肉絲	肉絲*cas	36Kg						
		白蘿蔔*Q	110Kg					小油豆腐丁.	60Kg				冬粉-大包5斤"	9包				小豆干1切4條."	120Kg										
		紅蘿蔔Q	15Kg					冬瓜*Q	110Kg				高麗菜去外葉Q*	60Kg				芹菜Q	3Kg										
		香菇小朵(生)Q	6Kg				絞蒜仁	2Kg				紅蘿蔔Q	10Kg				黑豆瓣醬3K十全	2件											
		海帶結.	25Kg				滷包-大10入母指	1包				油蔥酥1斤*	2包																
		味噌(粗)9k十全	2件									黑芝麻	1Kg																
		薑末	2Kg									辣豆瓣醬-十全"	1桶																
青菜	青菜	蚵白菜-產履	130Kg			有機廣島菜	有機廣島曾吾強	庫存			有機小松菜	有機小松菜志豪	庫存			有機青松菜	有機青松菜志豪	庫存											
		薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				薑絲	2Kg																
湯	刈菜雞湯	雞胸丁"超秦	18Kg			綠豆麥片湯	綠豆	25Kg			蔬菜火鍋湯	大白菜*去外葉Q	35Kg			蛋花湯	海帶芽(乾)	2Kg			結頭排骨湯	結頭菜Q	75Kg						
		芥菜仁Q	55Kg				麥片	18Kg				素豆竹1.8K(包)	2包				味噌(粗)9k十全	2件				紅蘿蔔Q	15Kg						
		紅蘿蔔Q	5Kg				砂糖25K(台糖)	2件				小黑魚輪條.	15Kg				洗選雞蛋.15K	30Kg				龍骨丁3K包"cas	18Kg						
		薑絲	1.5Kg									虱目小魚丸3K包"	6包				柴魚片-1斤"	1包				薑絲	2Kg						
												紅蘿蔔Q	5Kg																
豆漿	黃豆(非基改)	66								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						
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份					
		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	0.9	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		水果(份)		份					
		豆魚肉蛋(份)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份					
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.2	份					
總熱量	575大卡			總熱量	656大卡			總熱量	692大卡			總熱量	698大卡			總熱量	644大卡			總熱量	644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	12月13日(一)		日期	12月14日(二)		日期	12月15日(三)		日期	12月16日(四)		日期	12月17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	炸魚排	黑胡椒排	52個	茄汁豆包絲		油飯	素肉絲	0.3kg	海結燒肉	素小麥肉片200g	2包	南瓜雞丁	南瓜		
							香椿素肉燥600g	1瓶							
副菜	味噌蘿蔔煮			原味蒸蛋	茄子	4kg	飄香滷味	生香菇1k	1包	螞蟻上樹	碎豆干丁	2kg	豆干炒肉絲	素魷魚絲0.6k	2包
					毛豆仁	1kg						小豆干1切4條."			
												芹菜Q			
												黑豆瓣醬3K十全			
												杏鮑菇塊1k		1包	
湯	刈菜雞湯			綠豆麥片湯		蔬菜火鍋湯			蛋花湯	生香菇	0.3kg	結頭排骨湯	素豆竹	0.3kg	
			薑片 -共用		0.5Kg										

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：