

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17週	110/12/20 (一)	白米飯	蘿蔔燒肉	鮮菇花椰	產銷履歷青菜	榨菜粉絲湯		5.2	1.8	0	1.7	2.1	631
	110/12/21 (二)	糙米飯	麻油雞丁	佛跳牆	有機蘿蔓菜	紅豆湯圓		5.8	1	0	2.1	2	679
	110/12/22 (三)	特餐	義大利麵	雞翅*1		海鮮蘑菇濃湯	乳品	5	0.2	1	2.5	2.3	746
	110/12/23 (四)	紅扁豆飯	砂鍋魚丁	大瓜什錦	有機荷葉白菜	金針筍片湯	柳橙	5	1.5	1	1.9	2.3	694
	110/12/24 (五)	糙米飯	豆瓣燒百頁	蘿蔔糕炒蛋	有機青油菜	玉米豆腐湯		5.5	0.7	0	2	2.1	647
第18週	110/12/27 (一)	糙米飯	蔥燒豆腸	菜脯炒蛋	產銷履歷青菜	地瓜芋園湯		5.4	1	0	2	2.3	656.5
	110/12/28 (二)	糙米飯	腐乳鴨	蘿蔔滷	有機高麗菜	四神排骨湯		5.6	1.6	0	1.6	2.2	651
	110/12/29 (三)	特餐	肉絲炊飯	香甜玉米段		魚酥羹湯	乳品	6	0.4	1	1.2	2	710
	110/12/30 (四)	薏仁飯	豆豉雞丁	毛豆炒干丁	有機廣島菜	味噌豆芽湯	水果	5.3	0.8	1	1.8	2.1	680.5
	110/12/31 (五)	放假						0	0	0	0	0	0

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



外食族多數水果吃不夠!

6種水果輕鬆食用營養帶著走



香蕉

適合運動後補充或搭配蛋白質食物當成早餐
有飽足感又能補充纖維



黃金奇異果

熱量低、營養密度高
因含有蛋白質分解酵素
很適合在飯後當點心吃



蜜蘋果

洗乾淨就可直接吃，連皮一起吃，也可以吃到更多膳食纖維、植化素



橘子

是很好的維生素C來源
可調節免疫力，外皮沖洗乾淨剝開就可直接吃



藍莓

膳食纖維有助於維持腸胃道健康，維生素和植化素可調節免疫力



蜜棗

熱量低，維生素C和B群含量豐富，是不需削皮的水果，方便攜帶及食用

LINE Heho健康

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17週	110/12/20 (一)	白米飯	蘿蔔燒肉	鮮菇花椰	產銷履歷青菜	榨菜粉絲湯		5.2	1.8	0	1.7	2.1	631
	110/12/21 (二)	糙米飯	麻油雞丁	佛跳牆	有機羅蔓菜	紅豆湯圓		5.8	1	0	2.1	2	679
	110/12/22 (三)	特餐	義大利麵	雞翅*1		海鮮蘑菇濃湯	乳品	5	0.2	1	2.5	2.3	746
	110/12/23 (四)	紅扁豆飯	砂鍋魚丁	大瓜什錦	有機荷葉白菜	金針筍片湯	柳橙	5	1.5	1	1.9	2.3	694
	110/12/24 (五)	白米飯	豆瓣燒百頁	蘿蔔糕炒蛋	有機青菜	玉米豆腐湯		5.5	0.7	0	2	2.1	647
第18週	110/12/27 (一)	白米飯	蔥燒豆腸	菜脯炒蛋	產銷履歷青菜	地瓜芋圓湯		5.4	1	0	2	2.3	656.5
	110/12/28 (二)	糙米飯	腐乳鴨	蘿蔔滷	有機高麗菜	四神排骨湯		5.6	1.6	0	1.6	2.2	651
	110/12/29 (三)	特餐	肉絲炊飯	香甜玉米段		魚酥羹湯	乳品	6	0.4	1	1.2	2	710
	110/12/30 (四)	薏仁飯	豆豉雞丁	毛豆炒干丁	有機廣島菜	味噌豆芽湯	水果	5.3	0.8	1	1.8	2.1	680.5
	110/12/31 (五)	放假			有機			0	0	0	0	0	0

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



外食族多數水果吃不夠!

6種水果輕鬆食用營養帶著走



香蕉

適合運動後補充或搭配蛋白質食物當成早餐
有飽足感又能補充纖維



黃金奇異果

熱量低、營養密度高
因含有蛋白質分解酵素
很適合在飯後當點心吃



蜜蘋果

洗乾淨就可直接吃，連皮一起吃，也可以吃到更多膳食纖維、植化素



橘子

是很好的維生素C來源
可調節免疫力，外皮沖洗乾淨剝開就可直接吃



藍莓

膳食纖維有助於維持腸胃道健康，維生素和植化素可調節免疫力



蜜棗

熱量低，維生素C和B群含量豐富，是不需削皮的水果，方便攜帶及食用

LINE Heho健康

大成國民小學110學年度第一學期 第17週 午餐食譜設計表																												
預估總價 24,000					平均每日 4,800					平均每人每日 2.0																		
菜別	日期	12月20日(一)				日期	12月21日(二)				日期	12月22日(三)				日期	12月23日(四)				日期	12月24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 0					合計 24,000					合計 0						
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	紅扁豆飯				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												紅扁豆飯									
	雞肉先解凍																											
主菜	蘿蔔燒肉	肉角3K包cas	144Kg				雞胸丁"超秦	90Kg					細(白)油麵	330Kg					旗魚丁5K(含冰)	30包				百頁1切24丁*	115Kg			
		白蘿蔔*Q	110Kg				雞(骨髓丁)超秦"	72Kg					絞肉A90%*"cas	48Kg					大白菜去外葉Q.*	70Kg				洋蔥去皮*進口	40Kg			
		紅蘿蔔Q	10Kg				素豆竹1.8K(包)	3包					三色丁15K富"	3件					豆腐4.3K(薄).	10板				小黃瓜Q	30Kg			
		絞蒜仁	1.5Kg				米血糕3K如記(切)	9包					玉米粒15K富士鮮"	1件					冬粉-大包5斤"	3包				木耳絲*3K	4包			
		薑片	2Kg				山藥Q	35Kg					義大利醬(3K)*	9桶					薑絲	2Kg				辣豆瓣醬(2.8K)	2桶			
							薑片	3Kg						洋蔥去皮*進口	30Kg					沙茶醬3K*牛頭	3桶				絞蒜仁	2Kg		
							胡麻油3L 福壽	1桶						蕃茄醬(件)6入*	3件													
							紅標料理米酒20入	1件																				
副菜	鮮菇花椰	青花菜"12K散	15件				大白菜*去外葉Q	140Kg					雞翅W6	2380支					大黃瓜Q	160Kg				洗選雞蛋"12K	120Kg			
		金絲菇Q	18Kg				肉絲*cas	12Kg					去皮蒜仁	2Kg					鳥蛋 QR	25Kg				禎祥蘿蔔糕50入.*	12包			
		木耳絲*3K	3包				前排丁3K包cas	18Kg					薑片	2Kg					紅蘿蔔Q	5Kg				紅蘿蔔Q	10Kg			
		絞蒜仁	1.5Kg				乾香菇絲(台灣)	1.5Kg					滷包-大10入母指	1包					木耳絲*3K	2包								
							金絲菇Q	9Kg											金絲菇Q	12Kg								
							木耳絲*3K	2包											絞蒜仁	1.2Kg								
							芋頭(不處理)"Q	30Kg											青蔥	1.5Kg								
							絞蒜仁*	1.2Kg																				
青菜	青菜	油菜-產履	130Kg				有機蘿蔓白備	庫存											有機荷葉菜志豪	庫存				有機青油菜志豪	庫存			
		薑絲	2Kg				薑絲	2Kg											薑絲	2Kg								
湯品	榨菜粉絲湯	榨菜絲1.7K	20包				紅豆30K隔天用	庫存					白蝦仁3K包 Q	6包					乾金針	3Kg				玉米粒15K富士鮮"	2件			
		冬粉-大包5斤"	3包				小湯圓(東寶)	30Kg					魚丁(水鶯)展昇	20Kg					肉絲*cas	9Kg				豆腐4.3K(薄).	10板			
		涼薯Q	35Kg				砂糖25K(台糖)	2件					洋蔥去皮*進口	15Kg					脆筍片1.7K	10包				紅蘿蔔Q	5Kg			
		叉骨切cas	12Kg										馬鈴薯-洗皮	30Kg					鹹菜心-切絲	6Kg				青蔥	1.5Kg			
													洋菇罐(蘑菇)2.8K	3桶					薑片	1.5Kg				叉骨切cas	9Kg			
		紅豆30K隔天用	1件										紅蘿蔔Q	8Kg														
													安佳奶油454g大。	5包														
													麵粉-中筋	庫存														
其他		黃豆(非基改)				0			0			乳品	2302			0		柳橙	2400份	10	24000							
		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)	5.2	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.5	份				
		蔬菜(份)	1.8	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.2	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	0.7	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)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	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	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.1	份				
		總熱量	631大卡			總熱量	679大卡			總熱量	746大卡			總熱量	694大卡			總熱量	647大卡			總熱量	647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17週

菜別	日期	12月20日(一)		日期	12月21日(二)		日期	12月22日(三)		日期	12月23日(四)		日期	12月24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	白米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	紅扁豆飯		主食	糙米飯	
	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	蘿蔔燒肉	素皮絲	2Kg	麻油雞丁	嫩油腐3k	1盒	義大利麵	生香菇	1kg	砂鍋魚丁	素豆竹	0.3kg	豆瓣燒百頁		
					素豆竹1.8K(包)			三色丁15K富"							
					素紫菜糕1.2k	1包		玉米粒15K富士鮮"							
								素義大利醬600g	1包						
								蕃茄醬(件)6入*							
								洋菇200g	3盒						
副菜	鮮菇花椰	香菇小朵(生)Q	1kg	佛跳牆	愛之味素沙茶醬727g	1瓶	雞翅*1	生豆包	52個	大瓜什錦			蘿蔔糕炒蛋	生香菇1k	1kg
								樹蔭子300g	1包					素蘿蔔糕10入.*	3包
														紅蘿蔔Q	
														素韓式泡菜1k	1包
湯	榨菜粉絲湯			紅豆湯圓			海鮮蘑菇濃湯	金針菇	0.6kg	金針筍片湯			玉米豆腐湯		
		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18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	12月27日(一)				日期	12月28日(二)				日期	12月29日(三)				日期	12月30日(四)				日期	12月31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	蔥燒豆腸	豆腸(炸)"田切段	115Kg			腐乳鴨	鴨肉丁3Kg振聲"	150Kg			肉絲炊飯	肉絲*cas	84Kg			豆豉雞丁	雞胸丁"超秦	72Kg											
		洋蔥去皮*進口	30Kg				大白菜去外葉Q.*	80Kg				乾香菇絲(台灣)	1.5Kg				雞(骨腿丁)超秦"	72Kg											
		木耳絲*3K	3包				米血糕3K如記(切)	10包				高麗菜去外葉Q*	60Kg				麵圈-小-已提前送	庫存											
		杏鮑菇-切塊Q	36Kg				甜酒豆腐乳840g大	15瓶				杏鮑菇-切塊Q	21Kg				涼薯Q	50Kg											
		青椒Q	20Kg				老薑-美	3Kg				紅蘿蔔Q	10Kg				豆鼓	3Kg											
		絞蒜仁	2Kg									毛豆仁 ~ 禎祥約1K	6包				薑片	2Kg											
												薑片	3Kg																
副菜	菜脯炒蛋	洗選雞蛋"12K	120Kg			蘿蔔滷	素豆竹1.8K(包)	8包			香甜玉米段	玉米條*對半切	2430份			毛豆炒干丁	絞肉A90%*"cas	18Kg											
		碎菜脯(3Kx4包)件	2件				白蘿蔔*Q	200Kg									小豆干丁	100Kg											
		紅蘿蔔Q	15Kg				紅蘿蔔Q	10Kg									紅蘿蔔Q	15Kg											
							薑片	1.5Kg				如果當天忙得過來					毛豆仁 ~ 禎祥約1K	20包											
												可選擇自行切					絞蒜仁	1.5Kg											
青菜	青菜	蚵白菜-產履	130Kg			有機高麗菜	有機高麗曾吾強	庫存								有機廣島菜	有機廣島葉志豪	庫存			有機								
		薑絲	2Kg				薑絲	2Kg									薑絲	2Kg											
湯	地瓜芋圓湯	地瓜*Q	70Kg			四神排骨湯	四神-已提前送	庫存			魚酥羹湯	風味魚塊6K.245入	12件			味噌豆芽湯	海帶芽(乾)	2.5Kg											
		芋圓	20Kg				大麥-已提前送	庫存				(請先過油)					黃豆芽*非基改美	20Kg											
		地瓜圓	10Kg				前排丁3K包cas	36Kg				脆筍絲1.7K	7包				味噌(粗)9k十全	2件											
		砂糖25K(台糖)	2件									紅蘿蔔Q	5Kg				青蔥	1Kg											
												木耳絲*3K	2包				柴魚片-半斤	2包											
												大白菜去外葉Q.*	30Kg				薑絲	1Kg											
												柴魚片-半斤	2包				叉骨切cas	9Kg											
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		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)	5.4	份		主食(份)	5.6	份		主食(份)	6	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)		份									
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	0.4	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)		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)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	1.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)		份									
		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)		份									
		總熱量	657大卡				總熱量	651大卡				總熱量	710大卡				總熱量	681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108學年度第一學期						第18週		午餐食譜設計表					
菜別	日期	12月27日(一)		日期	12月28日(二)		日期	12月29日(三)		日期	12月30日(四)		日期	12月31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	蔥燒豆腸			腐乳鴨	凍豆腐3k	1包	肉絲炊飯	碎豆干丁	1.5kg	豆豉雞丁			0		
副菜	菜脯炒蛋	四季豆	3kg	蘿蔔滷		香甜玉米段		毛豆炒干丁		0					
湯	地瓜芋園湯			四神排骨湯		魚酥羹湯	豆腐1.2k	1板	味噌豆芽湯		0				
		薑片 -共用	0.5Kg												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：