

大成國民小學110學年度下學期午餐菜單

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1週	111/2/11 (五)	糙米飯	沙茶豬柳	開陽高麗	有機廣島菜	結頭排骨湯		5	1.2	0	1.8	2.1	609.5
第2週	111/2/14 (一)	白米飯	黑胡椒雞丁	玉米三色	產銷履歷青菜	黃瓜鮮菇湯		5.5	1.2	0	2.2	2	670
	111/2/15 (二)	糙米飯	鵪鶉蛋素肉燥	番茄蛋豆腐	有機高麗菜	芋香西谷米		5.6	1.2	0	1.6	1.8	623
	111/2/16 (三)	特餐	玉米什錦粥	飄香滷味	鮮肉包		乳品	5	0.8	1	1.8	2.2	704
	111/2/17 (四)	紫米飯	酸白菜肉片	馬鈴薯鮮菇	有機山茼蒿	肉骨茶湯	棗子	5.6	0	1	2	0	602
	111/2/18 (五)	放假	蘿蔔燒雞	螞蟻上樹	有機青松菜	羅宋湯		5.2	1.8	0	2.1	2.2	665.5

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學年度下學期午餐菜單

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	111/2/11 (五)	白米飯	沙茶豬柳	開陽高麗	有機廣島菜	結頭排骨湯		5	1.2	0	1.8	2.1	609.5
第2週	111/2/14 (一)	白米飯	黑胡椒雞丁	玉米三色	產銷履歷青菜	黃瓜鮮菇湯		5.5	1.2	0	2.2	2	670
	111/2/15 (二)	糙米飯	鵪鶉蛋素肉燥	番茄蛋豆腐	有機高麗菜	芋香西谷米		5.6	1.2	0	1.6	1.8	623
	111/2/16 (三)	特餐	玉米什錦粥	飄香滷味	鮮肉包		乳品	5	0.8	1	1.8	2.2	704
	111/2/17 (四)	紫米飯	酸白菜肉片	馬鈴薯鮮菇	有機山茼蒿	肉骨茶湯	棗子	5.6	0	1	2	0	602
	111/2/18 (五)	放假	蘿蔔燒雞	螞蟻上樹	有機青松菜	羅宋湯		5.2	1.8	0	2.1	2.2	665.5

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學年度第一學期 第1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	2月7日(一)				日期	2月8日(二)				日期	2月9日(三)				日期	2月10日(四)				日期	2月11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																				沙茶豬柳	肉柳*cas		132Kg		
																			洋蔥去皮*加工		20Kg				
																			綠豆芽		60Kg				
																			紅蘿蔔Q		10Kg				
																			絞蒜仁		2Kg				
																			沙茶醬3K*牛頭		2桶				
副菜																				開陽高麗	高麗菜*去外葉		130Kg		
																			炸豆包切絲."		25Kg				
																			乾蝦仁		2Kg				
																			木耳絲*3K		3包				
																			絞蒜仁		1.5Kg				
青菜							有機							有機						有機廣島菜	有機青菜葉志豪		庫存		
																					薑絲		2Kg		
湯品																				結頭排骨湯	結頭菜Q.*		80Kg		
																			紅蘿蔔Q		10Kg				
																			龍骨丁3K包"cas		24Kg				
																			薑絲		1.5Kg				
其他		黃豆(非基改)					0				0		乳品		2302		0		棗子		2400份	10	24000		
		台糖(50K)																							
營養分析表		類別		份量			類別		份量			類別		份量			類別		份量			類別		份量	
	熱量	主食(份)		份		熱量	主食(份)		份		熱量	主食(份)		份		熱量	主食(份)		份		熱量	主食(份)		5 份	
		蔬菜(份)		份			蔬菜(份)		份			蔬菜(份)		份			蔬菜(份)		份			蔬菜(份)		1.2 份	
		水果(份)		份			水果(份)		份			水果(份)		份			水果(份)		份			水果(份)		份	
		豆魚肉蛋(份)		份			豆魚肉蛋(份)		份			豆魚肉蛋(份)		份			豆魚肉蛋(份)		份			豆魚肉蛋(份)		1.8 份	
		油脂(份)		份			油脂(份)		份			油脂(份)		份			油脂(份)		份			油脂(份)		2.1 份	
		總熱量		大卡			總熱量		大卡			總熱量		大卡			總熱量		大卡			總熱量		610大卡	

大成國民小學110學年度第一學期 第2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	2月14日(一)												日期	2月15日(二)												日期	2月16日(三)												日期	2月17日(四)												日期	2月18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	黑胡椒雞丁	雞胸丁"超秦	90Kg					鴿蛋素肉燥	乾香菇絲(台灣)	2Kg					玉米什錦粥	絞肉A90%*"cas	36Kg					酸白菜肉片	肉片*cas	132Kg					蘿蔔燒雞	雞胸丁"超秦	90Kg																																		
		雞(骨腿丁)超秦"	72Kg						鳥蛋 QR	50Kg						玉米粒15K富士鮮"	2件						酸白菜3K*素	17包						雞(骨腿丁)超秦"	72Kg																																		
		洋蔥去皮*加工	40Kg						麵圈-小-隔日用	30Kg						洗選雞蛋.15K	15Kg			15Kg				紅蘿蔔Q	15Kg						白蘿蔔*Q	100Kg																																	
		小黃瓜Q	45Kg						(請自行切小丁)							乾香菇絲(台灣)	1.5Kg						大白菜去外葉Q.*	55Kg						紅蘿蔔Q	15Kg																																		
		絞蒜仁	2Kg						絞碎豆干	80Kg						紅蘿蔔Q	15Kg						薑絲	2Kg						絞蒜仁	1.5Kg																																		
		黑胡椒粒.1斤飛馬	庫存						紅蘿蔔Q	10Kg						高麗菜去外葉Q*	80Kg													薑片	1.5Kg																																		
		黑胡椒醬(3K)	6桶													油蔥酥5斤*	2包																																																
副菜	玉米三色	玉米粒15K富士鮮"	8件					番茄蛋豆腐	洗選雞蛋.15K	105Kg					飄香滷味	肉角3K包cas	72Kg					馬鈴薯鮮菇	馬鈴薯-洗皮	90Kg					螞蟻上樹	絞肉A90%*"cas	18Kg																																		
		絞肉A90%*"cas	24Kg						牛蕃茄Q	60Kg						小干四丁	60Kg						青花菜"12K散	5件						冬粉-大包5斤"	9包																																		
		紅蘿蔔Q	15Kg						豆腐4.3K(薄).	8板						冬瓜*Q	120Kg						洋蔥去皮*加工	20Kg						大白菜去外葉Q.*	80Kg																																		
		毛豆仁"嘉鹿約1K	10包						蕃茄醬3.15K*可果	4桶						絞蒜仁	2Kg						香菇小朵(生)Q	6Kg						紅蘿蔔Q	10Kg																																		
		絞蒜仁	1.5Kg																				杏鮑菇-切塊Q	15Kg						黑芝麻	1Kg																																		
																							安佳奶油454g大。	3包						辣豆瓣醬-十全"	1桶																																		
																							黑胡椒粒.1斤飛馬	1包						原高麗改大白																																			
青菜	青菜	青菜-產銷履歷	130Kg					有機高麗菜	有機青菜自備	庫存					鮮肉包	家鄉鮮肉包30入"	80包					有機山茼蒿	有機青菜自備	庫存					有機青菜	有機青菜葉志豪	庫存																																		
		薑絲	2Kg						薑絲	2Kg													薑絲	2Kg						薑絲	2Kg																																		
湯	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜Q	90Kg					芋香西谷米	芋頭去頭尾Q.*	70Kg					肉骨茶湯							羅宋湯	前排丁3K包cas	36Kg					羅宋湯	高麗菜去外葉Q*	35Kg																																		
		金絲菇Q	15Kg						西谷米	15Kg													香菇小朵(生)Q	9Kg						牛蕃茄Q.*	35Kg																																		
		叉骨切cas	9Kg						砂糖25K(台糖)	2件													涼薯Q	40Kg						馬鈴薯-洗皮.足*	15Kg																																		
																							紅蘿蔔Q	5Kg						洋葱去皮*加工	15Kg																																		
																							素豆竹1.8K(包)	3包						叉骨切cas	9Kg																																		
																							去皮蒜仁*	3Kg																																									
																							肉骨茶包300g	12包																																									
豆漿		黃豆(非基改)											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				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)	5.5	份			主食(份)	5.6	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.6	份			熱量	主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.2	份																																				
		蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)		份				蔬菜(份)	1.8	份		蔬菜(份)	1.8	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)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	1.6	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	2	份				豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份																																				
		油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	2.2	份			油脂(份)		份				油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.2	份																																				
		總熱量	670大卡				總熱量	623大卡				總熱量	704大卡				總熱量	602大卡				總熱量	662大卡				總熱量	666大卡				總熱量	666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1週

菜別	日期	2月7日(一)		日期	2月8日(二)		日期	2月9日(三)		日期	2月10日(四)		日期	2月11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													沙茶豬柳	豆干切片	3kg
														綠豆芽	
														紅蘿蔔Q	
														素沙茶醬737g	1瓶
副菜													開陽高麗		
湯													結頭排骨湯		
		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108學年度第一學期						第18週		午餐食譜設計表					
菜別	日期	2月14日(一)		日期	2月15日(二)		日期	2月16日(三)		日期	2月17日(四)		日期	2月18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	黑胡椒雞丁	粗豆干絲	3kg	鵪鶉蛋素肉燥	素香椿肉燥600g	1瓶	玉米什錦粥	生豆包	0.6kg	酸白菜肉片	凍豆腐切丁	3kg	蘿蔔燒雞	素雞切段	3kg
		杏鮑菇切塊	0.6kg												
副菜	玉米三色			番茄蛋豆腐			飄香滷味	生香菇1k	1包	馬鈴薯鮮菇			螞蟻上樹	素肉末	0.1kg
								小干四丁							
								冬瓜*Q							
								薑片	0.1kg						
湯	黃瓜鮮菇湯			芋香西谷米			0	芝麻20入"	3包	肉骨茶湯			羅宋湯		
		薑片 -共用	0.5Kg												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：