

## 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19週	111/6/13 (一)	白米飯	豆瓣雞丁	蘿蔔燒天婦羅	產銷履歷蔬菜	蓮藕排骨湯		5.5	1.2	0	2.2	2	670
	111/6/14 (二)	糙米飯	杏鮑菇素雞	醬油蒸蛋	有機蔬菜	四寶甜湯	蘋果	5.6	0.9	1	2	2.1	719
	111/6/15 (三)	特餐	<b>粗米粉湯</b>	鹽水什錦	肉燥豆芽		乳品	5	1.1	1	1.9	2.2	719
	111/6/16 (四)	五穀飯	砂鍋魚丁	什錦黃瓜	有機蔬菜	南瓜濃湯		5	1.5	0	2.3	2	650
	111/6/17 (五)	糙米飯	蒜泥白肉	XO醬蘿蔔糕	有機蔬菜	紫菜豆腐湯		6	1.2	0	2	2	690
第20週	111/6/20 (一)	白米飯	馬鈴薯燉排骨	芙蓉絲瓜	產銷履歷蔬菜	冬瓜金針菇湯		5.6	1.7	0	1.7	2	652
	111/6/21 (二)	糙米飯	蠔油雞丁	香蒸地瓜條	有機蔬菜	竹筍福菜湯	水果	6	0.8	1	1.9	2	732.5
	111/6/22 (三)	特餐	<b>海鮮燴飯</b>	高麗炒肉片		鳳梨苦瓜雞湯	乳品	5	1	1	2.4	2.2	754
	111/6/23 (四)	蕎麥飯	醬香烤麩	玉米炒蛋	有機蔬菜	芋頭西米露		5.4	0.8	0	2	2.1	642.5
	111/6/24 (五)	糙米飯	孜然豬肉	小瓜炒肉絲	有機蔬菜	山藥枸杞湯		5.2	1.5	0	2	2.1	646

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



### 預防新冠肺炎上身

## 6大營養素養好免疫力

#### 維生素 C

具備超強的抗氧化能力，有助提升身體的抗病能力



#### 維生素 A

修復呼吸系統黏膜  
減少病原菌、病毒進入體內的機會



#### 維生素 D

維持先天性免疫屏障的抵禦功能、後天性免疫的調控



# 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19週	111/6/13 (一)	白米飯	豆瓣雞丁	蘿蔔燒天婦羅	產銷履歷蔬菜	蓮藕排骨湯		5.5	1.2	0	2.2	2	670
	111/6/14 (二)	糙米飯	杏鮑菇素雞	醬油蒸蛋	有機蔬菜	四寶甜湯	蘋果	5.6	0.9	1	2	2.1	719
	111/6/15 (三)	特餐	粗米粉湯	鹽水什錦	肉燥豆芽		乳品	5	1.1	1	1.9	2.2	719
	111/6/16 (四)	五穀飯	砂鍋魚丁	什錦黃瓜	有機蔬菜	南瓜濃湯		5	1.5	0	2.3	2	650
	111/6/17 (五)	白米飯	蒜泥白肉	XO醬蘿蔔糕	有機蔬菜	紫菜豆腐湯		6	1.2	0	2	2	690
第20週	111/6/20 (一)	白米飯	馬鈴薯燉排骨	芙蓉絲瓜	產銷履歷蔬菜	冬瓜金針菇湯		5.6	1.7	0	1.7	2	652
	111/6/21 (二)	糙米飯	蠔油雞丁	香蒸地瓜條	有機蔬菜	竹筍福菜湯	水果	6	0.8	1	1.9	2	732.5
	111/6/22 (三)	特餐	海鮮燴飯	高麗炒肉片		鳳梨苦瓜雞湯	乳品	5	1	1	2.4	2.2	754
	111/6/23 (四)	蕎麥飯	醬香烤麩	玉米炒蛋	有機蔬菜	芋頭西米露		5.4	0.8	0	2	2.1	642.5
	111/6/24 (五)	糙米飯	孜然豬肉	小瓜炒肉絲	有機蔬菜	山藥枸杞湯		5.2	1.5	0	2	2.1	646

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

HEHO

## 預防新冠肺炎上身 6大營養素養好免疫力

### 維生素 C

具備超強的抗氧化能力，有助提升身體的抗病能力

### 維生素 A

修復呼吸系統黏膜  
減少病原菌、病毒進入體內的機會

### 維生素 D

維持先天性免疫屏障的抵禦功能、後天性免疫的調控

大成國民小學110學年度第一學期 第19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 2.5

類別	日期 6月13日(一)				日期 6月14日(二)				日期 6月15日(三)				日期 6月16日(四)				日期 6月17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				
主食名稱	白米飯				糙米飯				特餐				五穀飯				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				五穀飯				糙米飯				
	雞肉先解凍																				
主菜	豆瓣雞丁	雞胸丁"超秦"	75Kg			素雞切片	90Kg			埔里米粉380g粗	140包			旗魚丁5K(含冰)	25包			肉片*cas	130Kg		
		雞(骨腿丁)超秦"	60Kg			杏鮑菇-切塊Q	40Kg			乾香菇絲(台灣)	1.6Kg			大白菜去外葉Q*	60Kg			綠豆芽	48Kg		
		馬鈴薯-洗皮	46Kg			小黃瓜Q	35Kg			乾蝦仁	1.6Kg			豆腐4.3K(薄)	8板			青蔥	1.5Kg		
		紅蘿蔔Q	8Kg			絞蒜泥	2Kg			芋頭*去皮Q	52Kg			冬粉-大包5斤"	2包			絞蒜泥	4Kg		
		洋蔥去皮*進口	15Kg			香油(3L)福壽	1桶			肉絲*cas	30Kg			薑絲	2Kg			薑末	2Kg		
		黃豆瓣	1桶			醬油膏5L金蘭-大"	2桶			高麗菜去外葉Q*	40Kg			沙茶醬3K*牛頭	3桶			蠔油5L 素金蘭4入			
		6/13及6/14全部菜色對調								紅蘿蔔Q	5Kg							醬油膏	1件		
副菜	蘿蔔燒天婦羅	小甜不辣條3K.包	7包			洗選雞蛋.15K	105Kg			油蔥酥1斤*	6包			大黃瓜Q	105Kg			XO醬	15瓶		
		白蘿蔔*進口	130Kg			醬油6K萬家香(淡)	庫存			叉骨切cas	5Kg			肉片*cas	12Kg			禎祥蘿蔔糕50入.*	25包		
		小油豆腐丁.	30Kg							雞胸丁"超秦"	48Kg			鳥蛋 QR(含水)	20Kg			紅蘿蔔Q	5Kg		
		紅蘿蔔Q	5Kg							雞(骨腿丁)超秦"	48Kg			海帶結.	20Kg			高麗菜去外葉Q*	85Kg		
		薑片	1.5Kg							小干四丁	33Kg			紅蘿蔔Q	5Kg			木耳絲*3K	2包		
										脆筍片1.7K	12包			絞蒜仁	庫存						
										小黃瓜Q.*	30Kg										
青菜	蔬菜	有機青菜自備	庫存			青菜-產銷履歷	110Kg			絞肉A90%*"cas	30Kg			有機青菜自備	庫存			有機青菜自備	庫存		
		薑絲	1.5Kg			絞蒜仁	1.6Kg			綠豆芽*美	120Kg			薑絲	2Kg			薑絲	1.5Kg		
										紅蘿蔔Q	3Kg										
										油蔥酥罐1斤	2瓶										
湯品	蓮藕排骨湯	蓮藕切片	50Kg			花豆(生)	12Kg			絞蒜仁	1.5Kg			雞清肉絞-超秦	15Kg			紫菜150g"大包圓	6包		
		前排丁3K包cas	15Kg			綠豆	庫存							洗選雞蛋.15K	15Kg			豆腐4K*非基因	8盒		
		薑片	1.2Kg			麥片	庫存							南瓜Q.*	40Kg			洋蔥去皮*進口	10Kg		
						切QQ粉圓-白	12Kg							馬鈴薯-洗皮.足*	15Kg			叉骨切cas	6Kg		
						砂糖25K(台糖)	1件							洋蔥去皮*進口	12Kg						
其他	黃豆(非基改)				蘋果				乳品				0 2400份 10 24000								
	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)	5.5	份		主食(份)	5.6	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	6	份	
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.2	份	
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)		份		水果(份)		份	
		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2	份	
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2	份	
		總熱量	670大卡			總熱量	719大卡			總熱量	719大卡			總熱量	650大卡			總熱量	690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20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 2.4

類別	日期 6月20日(一)					日期 6月21日(二)					日期 6月22日(三)					日期 6月23日(四)					日期 6月24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	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價					
主菜	馬鈴薯燉排骨	前排丁3K包cas	60Kg			雞胸丁"超秦	72Kg			魷魚圈1K	30包			生烤麩-切丁1kg	125包			肉片*cas	132Kg						
		肉角3K包cas	60Kg			雞(骨腿丁)超秦"	54Kg			白蝦仁3K包 Q	8包			紅蘿蔔Q	20Kg			洋蔥去皮*進口	60Kg						
		馬鈴薯-洗皮	70Kg			香菇小朵(生)Q	12Kg			肉絲*cas	48Kg			脆筍片1.7K	20包			青椒Q.*	15Kg						
		紅蘿蔔Q	10Kg			白蘿蔔*進口	80Kg			鳥蛋 QR(含水)				毛豆仁"嘉鹿約1K	6包			孜然蒜仁	1.5Kg						
		絞蒜仁	2Kg			紅蘿蔔Q	6Kg			金針菇	9Kg			絞蒜仁	1.5Kg			孜然粉260g小磨坊	2瓶						
						薑片	1.5Kg			大白菜去外葉Q.*	65Kg								黑胡椒粒.1斤飛馬	1包					
										紅蘿蔔Q	12Kg								白芝麻	0.6Kg					
副菜	芙蓉絲瓜	絲瓜Q.*	150Kg			冰心地瓜3K約44入	47包			醬油膏5L金蘭-大"	庫存			洗選雞蛋.15K	105Kg			小黃瓜Q.*	110Kg						
		洗選雞蛋"12K	12Kg						高麗菜去外葉Q*	115Kg			玉米粒15K富士鮮	3件			肉絲*cas	15Kg							
		洗選雞蛋(盤)30入	2盤						肉片*cas	60Kg			青蔥				紅蘿蔔Q	5Kg							
		豆腐4.3K(薄).	8板						木耳絲*3K	2包							絞蒜仁	1.5Kg							
		紅蘿蔔Q	10Kg						絞蒜仁	1.5Kg															
		香菇小朵(生)Q	6Kg																						
		絞蒜泥	1.5Kg																						
青菜	蔬菜	青菜-產銷履歷	110Kg			有機青菜自備	庫存						有機青菜自備	庫存			有機青菜自備	庫存							
		薑絲	1.5Kg			薑絲	1.5Kg						薑絲	1.5Kg			薑絲	1.5Kg							
湯	冬瓜金針菇湯	冬瓜*Q	70Kg			竹筍*大	65Kg			鳳梨苦瓜雞湯	雞(骨腿丁)超秦"	18Kg			芋頭去頭尾Q.*	65Kg			山藥Q	55Kg					
		金絲菇Q	12Kg			長福菜1.8K(包)	5包			苦瓠Q.*	36Kg			西谷米	13Kg			枸杞(1斤包)	1包						
		薑片	1.5Kg			龍骨丁3K包"cas	12Kg			醬鹹鳳梨罐(3K)	6包			砂糖25K(台糖)	2件			叉骨切cas	9Kg						
		叉骨切cas	9Kg							香菇小朵(生)Q*1K	3包														
										薑片	1.5Kg														
豆漿	黃豆(非基改)										0					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						
		主食(份)	5.6	份		主食(份)	6	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5.2	份					
		蔬菜(份)	1.7	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.5	份					
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)		份		水果(份)		份					
		豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份					
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.1	份					
總熱量	652大卡			總熱量	733大卡			總熱量	754大卡			總熱量	643大卡			總熱量	646大卡								

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：