

大成國民小學111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3週	111/9/12 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	玉米三色	有機青油菜	絲瓜腐皮湯		5.2	0.9	0	2.5	2.1	669
	111/9/13 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	大瓜鳩蛋	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯	蘋果	5.5	1.25	1	1.7	2.2	703
	111/9/14 (三)	特餐	玉米什錦粥	海結燒雞	芝麻包		乳品	5.4	0.75	1	1.8	2	722
	111/9/15 (四)	麥片飯	香滷肉燥	芽菜炒豆包	有機青松菜	青木瓜排骨湯		5	1.05	0	1.7	2.2	603
	111/9/16 (五)	白米飯	醬爆干丁	洋蔥炒蛋	有機青江菜	紅豆湯		6	0.8	0	2	2.1	684.5
第4週	111/9/19 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	肉末燒冬瓜	有機空心菜	酸辣湯		5	1.4	0	2.3	2.3	661
	111/9/20 (二)	糙米飯	蘿蔔燒肉	螞蟻上樹	有機雪菜	莧菜吻魚湯		5.4	1.3	0	1.6	2	620.5
	111/9/21 (三)	特餐	什錦炒粿條	油腐燒雞		味噌豆腐湯	乳品	5	0.6	1	2	2.1	709.5
	111/9/22 (四)	小米飯	打拋豬	小瓜什錦	有機高麗菜	冬菜粉絲湯	水果	5.1	1.3	0	1.8	2.2	623.5
	111/9/23 (五)	糙米飯	杏鮑菇拌素雞	番茄炒蛋	有機小白菜	地瓜芋圓湯		5.2	1.3	0	1.3	2.2	593

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

LINE Heho健康
HEHO

月圓人不圓

中秋烤肉3大守則！

1 餐前對應方式

- 醃肉取代烤肉醬
- 先煮後烤
- 無糖飲料是首選

2 餐中慎選食材

- 互補食材做搭配
- 建議蔬菜加肉做互補搭配
- 不吃燒焦食物
- 控制澱粉攝取量

3 餐後搶救方式

- 補充抗氧化水果
- 多起身走動
- 隔天記得控制熱量

大成國民小學111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3週	111/9/12 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	玉米三色	產銷履歷青油菜	絲瓜腐皮湯		5.2	0.9	0	2.5	2.1	669
	111/9/13 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	大瓜鳩蛋	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯		5.5	1.25	1	1.7	2.2	703
	111/9/14 (三)	特餐	玉米什錦粥	海結燒雞	芝麻包		乳品	5.4	0.75	1	1.8	2	722
	111/9/15 (四)	麥片飯	香滷肉燥	芽菜炒豆包	有機青松菜	青木瓜排骨湯	0	5	1.05	0	1.7	2.2	603
	111/9/16 (五)	白米飯	醬爆干丁	洋蔥炒蛋	有機青江菜	紅豆湯		6	0.8	0	2	2.1	684.5
第4週	111/9/19 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	肉末燒冬瓜	產銷履歷空心菜	酸辣湯		5	1.4	0	2.3	2.3	661
	111/9/20 (二)	糙米飯	蘿蔔燒肉	螞蟻上樹	有機雪菜	莧菜吻魚湯		5.4	1.3	0	1.6	2	620.5
	111/9/21 (三)	特餐	什錦炒麵條	油豆腐燒雞		味噌豆腐湯	乳品	5	0.6	1	2	2.1	709.5
	111/9/22 (四)	小米飯	打拋豬	小瓜什錦	有機高麗菜	冬菜粉絲湯	水果	5.1	1.3	0	1.8	2.2	623.5
	111/9/23 (五)	糙米飯	杏鮑菇拌素雞	番茄炒蛋	有機小白菜	地瓜芋圓湯		5.2	1.3	0	1.3	2.2	593

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

LINE Heho健康
HEHO

月圓人不圓

中秋烤肉3大守則!

1

餐前對應方式

- 醃肉取代烤肉醬
- 先煮後烤
- 無糖飲料是首選

2

餐中慎選食材

- 互補食材做搭配
- 建議蔬菜加肉做互補搭配
- 不吃燒焦食物
- 控制澱粉攝取量

3

餐後搶救方式

- 補充抗氧化水果
- 多起身走動
- 隔天記得控制熱量

大成國民小學111學年度第一學期 第3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

類別	9月12日(一)					9月13日(二)					9月14日(三)					9月15日(四)					9月16日(五)				
	1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					2305(2270+素35)				
	合計 0					合計 0					合計 0					合計 18,440					合計 0				
主食品名	白米飯				主食品名	糙米飯				主食品名	特餐				主食品名	白米飯									
	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					特餐					白米飯										
主 菜	砂鍋魚丁				咖哩雞丁	玉米什錦粥				香滷肉燥	醬爆干丁														
	水鯊丁(不包冰) 196					雞丁 90					絞肉 72														
	大白菜 42					骨髓丁 54					全瘦絞肉 72														
	素烏醋600G 12					馬鈴薯去皮Q 85					豆干絞碎 75														
	凍豆腐 15					紅蘿蔔Q 10					洋葱去皮 22														
	冬粉(萬龍) 6					洋葱去皮 20					油蔥酥600G 5														
	沙茶醬3K(牛) 3					咖哩粉600G(老) 2																			
	薑絲 2																								
副 菜	玉米三色				大瓜鳩蛋	海結燒雞				芽菜炒豆包	洋蔥炒蛋														
	玉米粒CAS(散) 75					大黃瓜Q 148					綠豆芽 90														
	三色丁CAS 50					鵝蛋(科盈) 30					炸豆包絲 35														
	絞肉 36					黑輪片CAS 4					肉絲 18														
	青蔥Q					木耳絲Q 10					紅蘿蔔Q 10														
	蒜末 1										木耳絲Q 10														
											韭菜Q 3														
											蒜末 2														
青 菜	青油菜				有機黑葉白菜	芝麻包				有機青松菜	有機青江菜														
	有機青油菜 130					有機黑葉白菜 130					有機青松菜 130														
	薑絲 2					薑絲 2					薑絲 2														
	薑片 0.5																								
湯 品	絲瓜腐皮湯				海芽蛋花湯	青木瓜排骨湯				紅豆湯															
	絲瓜Q 61					晶鈺芝麻包65G 2450					青木瓜Q 87														
	乾豆捲1.8K 6					洗選蛋 30					排骨丁 15														
	大骨 12					大骨 12																			
	薑絲 2																								
						190																			
其 他	黃豆(非基改)				蘋果				0 2305份 8 18440																
	台糖(50K)																								
營 養 分 析 表	類別 份量				類別 份量				類別 份量				類別 份量												
	熱 量				熱 量				熱 量				熱 量												
	主食(份) 5.2 份				主食(份) 5.5 份				主食(份) 5 份				主食(份) 6 份												
	蔬菜(份) 0.9 份				蔬菜(份) 1.25 份				蔬菜(份) 1.05 份				蔬菜(份) 0.8 份												
	水果(份) 份				水果(份) 1 份				水果(份) 份				水果(份) 份												
	豆魚肉蛋(份) 2.5 份				豆魚肉蛋(份) 1.7 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) 2.2 份				油脂(份) 2.2 份				油脂(份) 2.1 份												
總熱量 669大卡				總熱量 703大卡				總熱量 722大卡				總熱量 603大卡													

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學111學年度第一學期 第3週

菜別	日期	9月12日(一)		日期	9月13日(二)		日期	9月14日(三)		日期	9月15日(四)		日期	9月16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
主餐名稱	白米飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	麥片飯		主餐名稱	白米飯		
	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	食材	數量K	食材	數量K	
主菜	砂鍋魚丁	素烏醋600G	1.0	炸豆腸	2.5	素絞肉	0.2	素絞肉	0.1						
		素白帶魚3K	1.0	青花菜CAS	1.0			麵輪	1.0						
		素沙茶醬737G	1.0						素肉燥	1.0					
副菜	玉米三色	生香菇Q	1.0	鴻禧菇Q	0.6								杏鮑菇D-Q	1.0	
													九層塔Q	0.3	
														茄子Q	4.0
湯	絲瓜腐皮湯			生香菇Q	0.5										
		薑片	0.5	薑片	0.5										

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學111學年度第一學期 第4週 午餐食譜設計表

預估總價 47,570

平均每日 9514

平均每人每日 4.1

類別	9月19日(一)				9月20日(二)				9月21日(三)				9月22日(四)				9月23日(五)						
	日期	1916(1881+素35)			日期	1916(1881+素35)			日期	1916(1881+素35)			日期	1916(1881+素35)			日期	1916(1881+素35)					
主菜	合計 0				合計 24,500				合計 23,070				合計 0				合計 0						
	主食	白米飯			主食	糙米飯			主食	特餐			主食	小米飯			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				
主菜	雞肉先解凍				糙米飯																		
	鹽酥雞丁	雞丁	162			肉丁	123				肉絲	39				全瘦絞肉	123						
		甜不辣	80			白蘿蔔	75				綠豆芽	82				豆干絞碎	50				杏鮑菇D-Q	103	
		胡椒鹽600G(飛)	1			紅蘿蔔Q	27				洋蔥去皮	40				洋葱去皮	32				素雞(切片)	45	
						麵輪(小)	12				紅蘿蔔Q	12				杏鮑菇D-Q	30				青椒Q	10	
											乾香菇絲	2				大蕃茄Q	10				紅蘿蔔Q	10	
											蝦米(仁)	2					3				蒜泥	2	
											木耳絲Q	12											
	素甜不辣								絞紅蔥頭(粗)	3													
副菜	肉末燒冬瓜	冬瓜Q	180			冬粉(籠口)	20				油豆腐	0				小黃瓜Q	102				洗選蛋	123	
		紅蘿蔔Q	12			高麗菜	72				雞丁	0				紅蘿蔔Q	10				大蕃茄Q	87	
		絞肉	21			絞肉	15					0				玉米粒CAS(散)	45				蕃茄醬3K(果)	4	
		薑絲	2			木耳絲Q	10					0				木耳絲Q	20						
						芹菜Q						0				生豆包(大)							
												0				金針菇A-Q							
												0											
												0											
青菜	空心菜	有機空心菜	130			有機雪菜	130								有機高麗菜	130				有機小白菜	0		
		薑絲	2			薑絲	2								薑絲	2				薑絲	2		
湯	酸辣湯	豆腐4.3K(薄)	13			白苧菜Q	48				豆腐4.3K(薄)	15				冬粉(籠口)	3				芋頭圓3K	11	
		脆筍絲	15			吻仔魚	6				味噌9K(細)	2				冬菜3K	2				地瓜圓3K	7	
		木耳絲Q	7			洗選蛋	12				柴魚片600G	3				絞肉	12				地瓜Q	50	
		紅蘿蔔Q	7			薑絲	2														二砂25K(台糖)	1	
		金針菇A-Q	12																				
		柴魚片600G	3																				
		小計					68		0		小計		20		0		小計		17		0	小計	
豆漿	黃豆(非基改)				2450份 10 24500				乳品				2307 10 23070				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 份		主食(份)		5.4 份		主食(份)		5 份		主食(份)		5.1 份		主食(份)		5.2 份			
		蔬菜(份)		1.4 份		蔬菜(份)		1.3 份		蔬菜(份)		0.6 份		蔬菜(份)		1.3 份		蔬菜(份)		1.3 份			
		水果(份)		份		水果(份)		份		鮮奶(份)		1 份		水果(份)		份		水果(份)		份			
		豆魚肉蛋(份)		2.3 份		豆魚肉蛋(份)		1.6 份		豆魚肉蛋(份)		2 份		豆魚肉蛋(份)		1.8 份		豆魚肉蛋(份)		1.3 份			
		油脂(份)		2.3 份		油脂(份)		2 份		油脂(份)		2.1 份		油脂(份)		2.2 份		油脂(份)		2.2 份			
總熱量		661大卡		總熱量		621大卡		總熱量		710大卡		總熱量		624大卡		總熱量		593大卡					

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學111學年度第一學期 第4週

菜別	日期 9月19日(一)		日期 9月20日(二)		日期 9月21日(三)		日期 9月22日(四)		日期 9月23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 小米飯		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				
主菜	鹽酥雞丁	小四角豆干	3.0	蘿蔔燒肉	油豆腐丁	3	什錦炒飯條	鴻喜菇Q	1.0	打拋豬	麵輪	1	杏鮑菇拌素雞		
		素甜不辣	2.0			素火腿1K		1.0							
副菜	肉末燒冬瓜			螞蟻上樹			油腐燒雞			小瓜什錦			番茄炒蛋	生豆包(大)	3
												金針菇A-Q		1	
湯	酸辣湯	金針菇A-Q	0.6	莧菜吻魚湯	油片(切絲)	0.3	味噌豆腐湯			冬菜粉絲湯			地瓜芋圓湯		
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：