

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5週	111/9/26 (一)	白米飯	糖醋麵腸	蘿蔔糕炒蛋	有機青松菜	白木耳QQ湯		5.5	0.6	0	2	2.1	645
	111/9/27 (二)	糙米飯	芋頭燒排骨	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯	香蕉	5.6	0.6	1	2.1	2.2	724
	111/9/28 (三)	特餐	奶油肉絲炊飯	鹽水什錦	芝麻包	玉米濃湯	乳品	5	0.8	1	2.2	2.1	730
	111/9/29 (四)	麥片飯	沙茶魚丁	花椰炒豆干	有機青油菜	番茄豆腐湯		5	1.2	0	2	2	620
	111/9/30 (五)	白米飯	香滷雞翅*1	肉片高麗菜	有機味美菜	蓮藕鮮菇湯		5	1.2	0	2.9	2	687.5
第6週	111/10/3 (一)	白米飯	奶油魚丁	蘿蔔豆捲煲	有機小松菜	三絲蔬菜湯		5	1.6	0	2.2	2	645
	111/10/4 (二)	糙米飯	筍乾麵輪煮	鮮蔬炒蛋	有機空心菜	仙草蜜	水果	5	1.1	0	1.8	2	602.5
	111/10/5 (三)	特餐	炒麵疙瘩	油腐滷肉		絲瓜蛋花湯	乳品	5	0.9	1	1.8	2.1	702
	111/10/6 (四)	蕎麥飯	義式香料雞	鮮菇什錦	有機黑葉白菜	韓式黃芽湯		5.5	1.6	0	1.8	2	650
	111/10/7 (五)	糙米飯	壽喜燒	大瓜丸片	有機莧菜	四神排骨湯		5.3	1.4	0	1.5	2.1	613

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

常喝飲料取代水？

當心4種疾病跑上身

肥胖症

過多的糖份在體內堆積，會轉成脂肪，形成肥胖

糖尿病

長期喝飲料恐使血糖和胰島素快速增加，導致糖尿病

心血管疾病

長期只喝飲料的結果，會增高血液黏稠度，使血管易堵塞

尿酸過高

長期攝取水份不足，會影響腎臟代謝功能，易變成尿酸過高

LINE Heho健康

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5週	111/9/26 (一)	白米飯	糖醋麵腸	蘿蔔糕炒蛋	有機青松菜	白木耳QQ湯		5.5	0.6	0	2	2.1	645
	111/9/27 (二)	糙米飯	芋頭燒排骨	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯	香蕉	5.6	0.6	1	2.1	2.2	724
	111/9/28 (三)	特餐	奶油肉絲炊飯	鹽水什錦	芝麻包	玉米濃湯	乳品	5	0.8	1	2.2	2.1	730
	111/9/29 (四)	麥片飯	沙茶魚丁	花椰炒豆干	有機青油菜	番茄豆腐湯		5	1.2	0	2	2	620
	111/9/30 (五)	白米飯	香滷雞翅*1	肉片高麗菜	有機味美菜	蓮藕鮮菇湯		5	1.2	0	2.9	2	687.5
第6週	111/10/3 (一)	白米飯	奶油魚丁	蘿蔔豆捲煲	有機小松菜	三絲蔬菜湯		5	1.6	0	2.2	2	645
	111/10/4 (二)	糙米飯	筍乾麵輪煮	鮮蔬炒蛋	有機空心菜	仙草蜜	水果	5	1.1	0	1.8	2	602.5
	111/10/5 (三)	特餐	炒麵吃痞痞	油腐滷肉		絲瓜蛋花湯	乳品	5	0.9	1	1.8	2.1	702
	111/10/6 (四)	蕎麥飯	義式香料雞	鮮菇什錦	有機黑葉白菜	韓式黃芽湯		5.5	1.6	0	1.8	2	650
	111/10/7 (五)	糙米飯	壽喜燒	大瓜丸片	有機莧菜	四神排骨湯		5.3	1.4	0	1.5	2.1	613

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



常喝飲料取代水？

當心4種疾病跑上身

肥胖症

過多的糖份在體內堆積，會轉成脂肪，形成肥胖

糖尿病

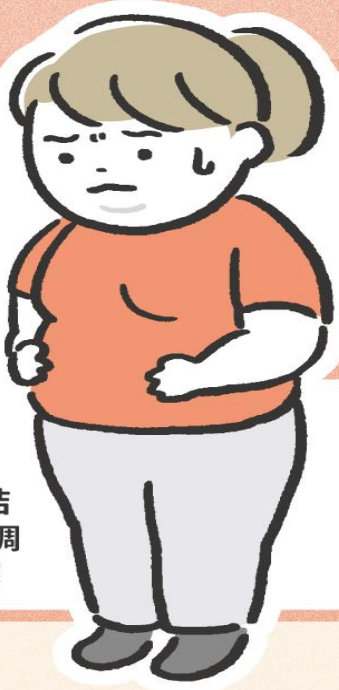
長期喝飲料恐使血糖和胰島素快速增加，導致糖尿病

心血管疾病

長期只喝飲料的結果，會增高血液黏稠度，使血管易堵塞

尿酸過高

長期攝取水份不足，會影響腎臟代謝功能，易變成尿酸過高



LINE Heho健康

大成國民小學111學年度第一學期 第5週 午餐食譜設計表

預估總價 305,257 平均每日 61051.4 平均每人每日 26.5

菜別	9月26日(一)					9月27日(二)					9月28日(三)					9月29日(四)					9月30日(五)												
	1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					2305(2270+素35)												
	合計 44,362					合計 54,065					合計 63,294					合計 91,920					合計 51,616												
	白米飯					糙米飯					特餐										白米飯												
主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價				
主餐							糙米飯														8KG												
主菜	糖醋麵腸	麵腸(切	130	90	11700	芋頭燒排骨	肉丁	90	199	17910	奶油肉絲炊飯	肉絲	39	199	7761	沙茶魚丁	旗魚丁	180	230	41400	香滷雞翅*1	雞翅6	2400	135	32400								
		洋蔥去皮	19	75	1425		軟排丁	57	199	11343		高麗菜	75	60	4500		洋蔥去皮	20	75	1500		一支約 13.5 元											
		彩椒Q	10	156	1560		芋頭Q	96	85	8160		杏鮑菇D-Q	21	125	2625		白蘿蔔	60	40	2400		滷味滷包10入	1	160	160								
		鳳梨罐3K	6	200	1200					洋蔥去皮		25	75	1875	木耳絲Q		10	135	1350	蒜仁		3	180	540									
		馬鈴薯去皮	44	63	2772					三色丁CAS		10	55	550	沙茶醬3K(牛		4	590	2360														
		蕃茄醬3K(果	10	220	2200					起司絲		12	250	3000	薑絲		2	140	280														
										玉米濃湯粉1K		6	170	1020																			
副菜	蘿蔔糕炒蛋	洗選蛋	120	97	11640	麻婆豆腐	豆腐4.3K(薄	35	190	6650	鹽水什錦	雞丁	90	135	12150	花椰炒豆干	青花菜(冷凍	80	75	6000	肉片高麗菜	高麗菜	142	60	8520								
		蘿蔔糕100G(漬	850	7	5950		絞肉	24	194	4656		骨腿丁	54	158	8532		白花菜(冷凍	80	75	6000		肉片	24	199	4776								
							青蔥Q	2	228	456		大溪黑干(切6丁	40	90	3600		豆干片	30	85	2550		鴻喜菇Q	10	180	1800								
							薑末	2	140	280							紅蘿蔔Q	10	47	470		紅蘿蔔Q	10	47	470								
										小黃瓜Q		50	87	4350	蒜酥600G		4	65	260														
										脆筍片		21	55	1155																			
												2	180	360																			
										薑末		2	140	280	601 藍莓貝果 19個																		
青菜	青松菜	有機青松菜	130			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	130			芝麻包					有機青油菜	有機青油菜	130			有機味美菜	有機味美菜	130										
		薑絲	2	140	280		薑絲	2	140	280							薑絲	2	140	280													
		薑片	0.5	170	85																												
湯品	白木耳QQ湯	白木耳	4	550	2200	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔	77	40	3080	玉米濃湯	玉米粒CAS(散	54	90	4860	番茄豆腐湯	蓮藕片Q	54	75	4050	蓮藕鮮菇湯	豆腐4.3K(薄	12	40	480								
		QQ圓	25	50	1250		紅蘿蔔Q	10	47	470		馬鈴薯去皮	24	63	1512		琤珍菇Q	19	200	3800		大蕃茄Q	30	47	1410								
		二砂25K(台糖	2	850	1700		大骨	12	65	780		洗選蛋	12	97	1164		大骨	12	65	780		大骨	12	65	780								
										玉米醬3K		10	280	2800																			
										安佳奶油454G		5	240	1200										130									
										麵粉		庫	40																				
		其他		黃豆(非基改)					香蕉					0						0			0	2305份	8	18440							
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)	5	份									
		蔬菜(份)	0.6	份			蔬菜(份)	0.6	份			蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	1.2	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	份			豆魚肉蛋(份)	2.1	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.9	份									
		油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2	份									
	645大卡				724大卡				730大卡				620大卡				688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5週

菜別	日期	9月26日(一)		日期	9月27日(二)		日期	9月28日(三)		日期	9月29日(四)		日期	9月30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	麥片飯		主食名稱	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
主菜	糖醋麵腸			芋頭燒排骨	素排骨酥	6.0	奶油肉絲炊飯	素火腿丁	1.0	沙茶魚丁	素沙茶醬737G	1.0	香滷雞翅*1	黃金嫩豆腐(薄)	50.0
					杏鮑菇D-Q	1.0		乾豆捲	0.2		素白帶魚3K	1.0			
副菜	蘿蔔糕炒蛋	素蘿蔔糕10入	5.0	麻婆豆腐	素絞肉	0.1	鹽水什錦			花椰炒豆干			肉片高麗菜		
湯	白木耳QQ湯			蘿蔔大骨湯	素海龍丸600G	1.0	玉米濃湯			番茄豆腐湯			蓮藕鮮菇湯		
		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6週 午餐食譜設計表

預估總價 366,525

平均每日 73305

平均每人每日 31.8

菜別	日期	10月3日(一)				日期	10月4日(二)				日期	10月5日(三)				日期	10月6日(四)				日期	10月7日(五)			
	人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)			
		合計 65,076					合計 70,460					合計 94,284					合計 69,103					合計 67,602			
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	蕎麥飯				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
							糙米飯											15KG							
		雞肉先解凍																							
主菜	奶油魚丁	鮭魚清肉丁Q	180	185	33300	麵輪(小	45	220	9900	肉絲	38	199	7562	雞丁	90	134	12060	火鍋豬肉片	126	230	28980				
		大白菜Q	75	69	5175	筍干	72	55	3960	高麗菜Q	80	75	6000	胛腿丁	54	158	8532	綠豆芽	29	25	725				
		洋蔥去皮	20	75	1500	朴菜1.8K	10	225	2250	洋蔥去皮	40	75	3000	馬鈴薯去皮	73	63	4599	杏鮑菇D-Q	18	125	2250				
		紅蘿蔔Q	10	47	470	紅蘿蔔Q	10	47	470	紅蘿蔔Q	12	47	564	洋蔥去皮	30	75	2250	洋蔥去皮Q	40	75	3000				
		安佳奶油454G	4	240	960					乾香菇絲	2	1200	2400	義大利香料100G	庫	160	0	薑末	3	140	420				
		薑絲	2	140	280					蝦米(仁	2	500	1000	乾豆捲1.8K	6	220	1320	味醂1.6K(穀盛	4	200	800				
		玉米濃湯粉1K	6	170	1020					木耳絲Q	12	135	1620												
										絞紅蔥頭(粗	3	180	540												
		馬鈴薯去皮Q																							
副菜	蘿蔔豆捲煲	白蘿蔔	126	40	5040	小黃瓜Q	40	92	3680	油豆腐	120	194	23280	杏鮑菇D-Q	88	125	11000	大黃瓜Q	145	71	10295				
		乾豆捲1.8K	9	576	5184	洗選蛋	120	97	11640	雞丁	83	100	8300	瑤珍菇Q	34	200	6800	豬血糕丁CAS	18	85	1530				
		紅蘿蔔Q	11	47	517	紅蘿蔔Q	10	47	470	紅蘿蔔Q	20	47	940	木耳絲Q	19	135	2565	貢丸CAS	6	750	4500				
		生香菇(小小)Q	26	190	4940	木耳絲Q	14	135	1890				青椒Q	19	144	2736	紅蘿蔔Q	10	47	470					
						鮮蔬炒蛋							肉絲	29	199	5771									
							水煮花生	1	220	220				素紫米糕											
青菜	小松菜	有機高麗菜	127			有機小松菜	127						黑葉白菜	130			莧菜	127							
		薑絲	2	140	280	薑絲	2	140	280				薑絲	2	140	280	薑絲	2	140	280					
湯	三絲蔬菜湯	脆筍絲	30	55	1650	仙草(袋裝	50	95	4750	絲瓜Q	68	85	5780	黃豆芽	59	45	2655	四神	12	250	3000				
		木耳絲Q	24	135	3240	二砂25K(台糖	1	850	850	洗選蛋	12	97	1164	泡菜3K	6	360	2160	小薏仁	12	50	600				
		金針菇B-Q	15	70	1050					大骨	12	65	780	大骨	12	65	780	排骨丁	12	195	2340				
		紅蘿蔔Q	10	47	470					薑絲	2	140	280				四神包454G	8	150	1200					
						小計	51		5600	小計	94		8004	小計	77		5595	小計	44.3		7212				
豆漿	黃豆(非基改) 台糖(50K)						2450份	10	24500	乳品	2307	10	23070			0									
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	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.3	份					
		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	1.4	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)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份					
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份					
		總熱量	645大卡			總熱量	603大卡			總熱量	702大卡			總熱量	650大卡			總熱量	613大卡						

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6週

大成國民小學111學年度第一學期第6週																				
菜別	日期	10月3日(一)			日期	10月4日(二)			日期	10月5日(三)			日期	10月6日(四)			日期	10月7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	蕎麥飯			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	奶 油 魚 丁				筍 乾 麵 輪 煮				炒 麵 疙 瘩	鴻喜菇Q		1.0	義 式 香 料 雞	白花菜CAS		1	壽 喜 燒	乾豆捲1.8K		1
		馬鈴薯去皮Q		1.0						素火腿1K		1.0		豆腸		2				
副菜	蘿 蔔 豆 捲 煲				鮮 蔬 炒 蛋	熟花生		1	油 腐 滷 肉	素絞肉		0.1	鮮 菇 什 錦				大 瓜 丸 片	素紫米糕		0.6
湯	三 絲 蔬 菜 湯				仙 草 蜜				絲 瓜 蛋 花 湯				韓 式 黃 芽 湯				四 神 排 骨 湯	素皮酥(絲)		0.3
		薑片		0.5																

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：