

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9週	111/10/24 (一)	白米飯	安東燉雞	鮮菇冬瓜	有機味美菜	蓮藕玉米湯		5.5	1.4	0	2.5	2	698
	111/10/25 (二)	糙米飯	蒜泥白肉	白菜炒年糕	有機青松菜	扁蒲排骨湯	香蕉	5.3	1.5	0	1.7	2.2	635
	111/10/26 (三)	特餐	野菇炊飯	滷味什錦		紫菜蛋花湯	乳品	5	0.5	1	2.3	2	725
	111/10/27 (四)	麥片飯	豆瓣魚燜豆腐	芙蓉絲瓜	有機空心菜	蘿蔔魚丸湯		5.1	1.5	1	1.7	2.1	677
	111/10/28 (五)	白米飯	泡菜凍豆腐	西班牙炒蛋	有機小松菜	紅豆湯圓		6.3	0.7	0	1.8	2	683.5
第10週	111/10/31 (一)	白米飯	雲南大薄片	箭筍肉絲	有機荷葉白菜	南瓜排骨湯		5.5	1	0	1.5	2.2	621.5
	111/11/1 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	螞蟻上樹	有機青江菜	海芽味噌湯	水果	5.4	1.2	0	2	2.1	652.5
	111/11/2 (三)	特餐	什錦麵線	白菜獅子頭*1	蒸馬拉糕		乳品	5	1.1	1	1.5	2	680
	111/11/3 (四)	小米飯	毛豆炒乾丁	洋蔥聰明蛋	有機味美菜	什錦豆花		5	0	1	1.8	2	635
	111/11/4 (五)	糙米飯	花瓜雞丁	黑輪鮮瓜	有機高麗菜	洋芋濃湯		5.1	1	0	1.7	2.1	604

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

素食者須特別注意的「7大營養素」

鈣



奶素者：
鮮奶、優酪乳、起司中補充

純素者：
選擇較高吸收率的高鈣蔬菜，像芥藍菜、青花菜、羽衣甘藍；豆製品中傳統豆腐、凍豆腐、豆干的鈣質比嫩豆腐、豆漿豐富

鐵



蛋奶素：蛋黃

純素者：紅苋菜、紅鳳菜、菠菜、藻類、黑芝麻、葡萄乾

維生素B12



蛋奶素的人不必擔心，純素者須多加留意！
建議純素者應使用營養補充劑

LINE Heho健康

1

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9週	111/10/24 (一)	白米飯	安東燻雞	鮮菇冬瓜	有機味美菜	蓮藕玉米湯		5.5	1.4	0	2.5	2	698
	111/10/25 (二)	糙米飯	蒜泥白肉	白菜炒年糕	有機青松菜	扁蒲排骨湯	香蕉	5.3	1.5	0	1.7	2.2	635
	111/10/26 (三)	特餐	野菇炊飯	滷味什錦		紫菜蛋花湯	乳品	5	0.5	1	2.3	2	725
	111/10/27 (四)	麥片飯	豆瓣魚爛豆腐	芙蓉絲瓜	有機空心菜	蘿蔔魚丸湯		5.1	1.5	1	1.7	2.1	677
	111/10/28 (五)	白米飯	泡菜凍豆腐	西班牙炒蛋	有機小松菜	紅豆湯圓		6.3	0.7	0	1.8	2	683.5
第10週	111/10/31 (一)	白米飯	雲南大薄片	筍筍肉絲	有機荷葉白菜	南瓜排骨湯		5.5	1	0	1.5	2.2	621.5
	111/11/1 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	螞蟻上樹	有機青江菜	海芽味噌湯	水果	5.4	1.2	0	2	2.1	652.5
	111/11/2 (三)	特餐	什錦麵線	白菜獅子頭*1	蒸馬拉糕		乳品	5	1.1	1	1.5	2	680
	111/11/3 (四)	小米飯	毛豆炒乾丁	洋蔥聰明蛋	有機味美菜	什錦豆花		5	0	1	1.8	2	635
	111/11/4 (五)	糙米飯	花瓜雞丁	黑輪鮮瓜	有機高麗菜	洋芋濃湯		5.1	1	0	1.7	2.1	604

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

素食者須特別注意的“7大營養素”

鈣

奶素者：
鮮奶、優酪乳、起司中補充
純素者：
選擇較高吸收率的高鈣蔬菜，像芥藍菜、青花菜、羽衣甘藍；豆製品中傳統豆腐、凍豆腐、豆干的鈣質比嫩豆腐、豆漿豐富

鐵

蛋奶素：蛋黃
純素者：紅苜菜、紅鳳菜、菠菜、藻類、黑芝麻、葡萄乾

維生素B12

蛋奶素的人不必擔心，純素者須多加留意！
建議純素者應使用營養補充劑

LINE Heho健康
1

大成國民小學111學年度第一學期 第9週 午餐食譜設計表

預估總價 42,440

平均每日 8488

平均每人每日 3.7

類別	10月24日(一)				10月25日(二)				10月26日(三)				10月27日(四)				10月28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 24,000				合計 0				合計 18,440				合計 0			
主食品名	白米飯				糙米飯				特餐				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				
主食					糙米飯								8KG							
主菜	安東燻雞	雞丁	90		火鍋豬肉片	144		全瘦絞肉	45		旗魚丁	186		凍豆腐	105					
		骨髓丁	54		綠豆芽	72		鴻喜菇Q	25		豆腐4.3K(薄)	15		泡菜3K	8					
		馬鈴薯去皮	35		韭菜Q	6		杏鮑菇D-Q	25		紅蘿蔔Q	12		高麗菜Q	55					
		洋葱去皮	18		蒜泥	4		洋葱去皮Q	15		薑絲	2		洋葱去皮Q	20					
		紅蘿蔔Q	12		金蘭醬油膏5L	2		三色丁CAS	8		黃豆瓣醬5L	2		木耳絲Q	20					
		冬粉(龍口)	21					四季豆(冷凍)	36											
		白芝麻(密封包)	2																	
		香油3L(燈)	1																	
副菜	鮮菇冬瓜	冬瓜Q	185		大白菜Q	146		肉丁	132		絲瓜Q	170		洗選蛋	120					
		金針菇B-Q	30		寧波年糕500G	30		四分干丁	60		洗選蛋	36		馬鈴薯去皮	50					
		紅蘿蔔Q	10		麵疙瘩	15		豬血糕丁CAS	30		枸杞600G	1		玉米粒CAS(散)	30					
		薑絲	2		瑤珍菇Q	12		蒜仁	2		薑絲	2		紅椒Q	7					
					紅蘿蔔Q	8		薑片	2											
		公賣局米酒20入	1		蒜末	2		素貢丸600G												
		沙拉油18L(台)	2		蝦米(仁)	1.5														
		統一醬油6K	4																	
		二砂25K(台糖)	1																	
青菜	味美菜	有機山菠菜	130		有機青松菜	130		有機空心菜	130		有機空心菜	130		有機小松菜	130					
		薑絲	2		薑絲	2		薑絲	2		薑絲	2		薑絲	2					
湯品	蓮藕玉米湯	蓮藕片Q	50		扁蒲	75		紫菜100G	12		白蘿蔔	60		紅豆Q	35					
		玉米段(3米)	25		枸杞600G	2		洗選蛋	22		虱目魚丸(如記)	24		湯圓(小)	30					
					排骨丁	18		大骨	12					二砂25K(台糖)	1					
其他	黃豆(非基改)			香蕉	2400份	10	24000	乳品			0	2305份	8	18440						
	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)	5.5	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.1	份	主食(份)	6.3	份				
		蔬菜(份)	1.4	份	蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)	0.5	份	蔬菜(份)	1.5	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				
		豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	2.3	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份				
		油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份				
總熱量	698大卡		總熱量	635大卡		總熱量	725大卡		總熱量	677大卡		總熱量	684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9週

菜別	日期	10月24日(一)		日期	10月25日(二)		日期	10月26日(三)		日期	10月27日(四)		日期	10月28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	安東燉雞	乾豆捲	0.5	蒜泥白肉	百頁豆腐(切片)	2.0	野菇炊飯	油片(切絲)	1.0	豆瓣魚燜豆腐	素鱈魚排	50.0	泡菜凍豆腐	素泡菜	2.0
		杏鮑菇D-Q	1.5												
副菜	鮮菇冬瓜		5.0	白菜炒年糕			滷味什錦	素豬血糕480G	1.0	芙蓉絲瓜	豆腐1.2K	1	西班牙炒蛋	素絞肉	0.3
湯	蓮藕玉米湯			扁蒲排骨湯	素排骨酥	1.0	紫菜蛋花湯	豆腐1.2K	1.0	蘿蔔魚丸湯	素海龍丸600G	1.0	紅豆湯圓		
		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10週 午餐食譜設計表

預估總價 24,500

平均每日 4900

平均每人每日 2.1

菜別	10月31日(一)				11月1日(二)				11月2日(三)				11月3日(四)				11月4日(五)			
	1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)			
	合計 0				合計 24,500				合計 0				合計 0				合計 0			
主食品名	白米飯				糙米飯				特餐				小米飯				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	雲南大薄片				海鮮豆腐煲				什錦麵線				毛豆炒乾丁				花瓜雞丁			
	火鍋豬肉片	144			嫩油丁	75			脆筍絲	25			豆干丁	144			雞丁	90		
	小黃瓜Q	50			白蝦仁	25			高麗菜Q	62			毛豆仁CAS	45			骨腿丁	54		
	洋蔥去皮	30			魷魚圈CAS	35			肉羹CAS	50			刈薯Q	30			小黃瓜Q	70		
	蒜末	2			豆腐4.3K(薄)	18			木耳絲Q	12			黑豆豉600G	2			紅蘿蔔Q	10		
	豆酥600G	6			紅蘿蔔Q	10			紅蘿蔔Q	12										
	白芝麻(密封包)	2			洋蔥去皮	20			柴魚片600G	3			素雞(切片)							
	檸檬	4			木耳絲Q	10			大骨	12										
									素肉羹600G											
副菜	筍筍肉絲				螞蟻上樹				白菜獅子頭*1				洋蔥聰明蛋				黑輪鮮瓜			
	劍筍(切片)	65			冬粉(籠口)	19			獅子頭(大)	31			洗選蛋	120			青木瓜Q	155		
	木耳絲Q	20			絞肉	15			約75顆/包.3K/包				玉米粒CAS(散)	65			木耳絲Q	14		
	紅蘿蔔Q	10			高麗菜Q	72			大白菜Q	78			洋蔥去皮	30			紅蘿蔔Q	10		
	肉絲	24			紅蘿蔔Q	8			紅蘿蔔Q	10							黑輪片CAS	6		
	黃豆瓣醬5L	2							庫存100個											
	蒜末	2											素香菜丸				素香菜丸	2		
青菜	荷葉白菜				有機青江菜				蒸馬拉糕				有機味美菜				有機高麗菜			
	有機小松菜	130			有機荷葉白菜	130			奇美馬拉糕	2400			味美菜	130			高麗菜	130		
	薑絲	2			薑絲	2							薑絲	2			薑絲	2		
湯	南瓜排骨湯				海芽味噌湯								什錦豆花				洋芋濃湯			
	南瓜Q	72			乾海帶芽600G	5						黑粉圓	21			玉米粒罐2.1K	10			
	排骨丁	12			味噌9K(細)	2						花豆	20			馬鈴薯去皮Q	25			
					柴魚片600G	3						豆花2K	109			洗選蛋	12			
	乾豆捲											二砂25K(台糖)	2			玉米醬3K	10			
																安佳奶油454G	5			
															麵粉	10				
豆漿	黃豆(非基改)								乳品											
						2450份	10	24500												
營養分析表	類別				類別				類別				類別				類別			
	份量				份量				份量				份量				份量			
	主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.1	份	
	蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1	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)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份	
油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		
總熱量	622大卡			總熱量	653大卡			總熱量	680大卡			總熱量	635大卡			總熱量	604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10週

類別	日期 10月31日(一)		日期 11月1日(二)		日期 11月2日(三)		日期 11月3日(四)		日期 11月4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	雲南大薄片	炸豆包絲	2.0	海鮮豆腐煲	素小卷1.2K	1.0	什錦麵線	素肉羹600G	1.0	毛豆炒乾丁		西瓜雞丁	素雞(切片)	2	
		玉米筍Q	0.3								芹菜Q		0.3		
副菜	筍筍肉絲	金針菇B-Q	0.3	螞蟻上樹	油片(切絲)	0.3	白菜獅子頭*1	素獅子頭	50	洋蔥聰明蛋	素火腿1K	1	黑輪鮮瓜	素香菜丸	2
									杏鮑菇D-Q		1				
湯	南瓜排骨湯	乾豆捲	0.3	海芽味噌湯			什錦豆花					洋芋濃湯			
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：