

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13週	111/11/21 (一)	白米飯	鐵板豬肉絲	花生麵筋	有機山菠菜	紫菜蛋花湯		5.2	0.8	0	2	2	624
	111/11/22 (二)	糙米飯	肉骨茶雞	炒蛋什錦	有機味美菜	榨菜肉絲湯	香蕉	5.2	1.1	1	2.4	2.1	726
	111/11/23 (三)	特餐	麻油雞絲炊飯	破布子蒸石斑(加菜)	青花什錦	結頭大骨湯	乳品	2	1.3	1	2.8	2	573
	111/11/24 (四)	薏仁飯	筍絲豆腐煲	茶葉蛋	有機荷葉白菜	地瓜湯		5.6	1	0	1.6	2.1	632
	111/11/25 (五)	白米飯	香滷肉燥	白菜炒年糕	有機塔菇菜	香菇雞湯		5.1	1.3	0	1.8	2.2	623.5
第14週	111/11/28 (一)	白米飯	蠔油雞丁	箭筍肉絲	有機青菜	羅宋湯		5.5	1.7	0	2	2.3	681
	111/11/29 (二)	糙米飯	咖哩肉丁	海根肉絲	有機蜜雪兒白菜	味噌湯	水果	5.8	2	0	0.8	2.2	615
	111/11/30 (三)	特餐	炒米粉	綜合滷味		酸菜肉絲湯	乳品	5	0.6	1	2	2.1	709.5
	111/12/1 (四)	紫米飯	親子丼	福州丸*2	有機小白菜	木瓜排骨湯		5	1.1	0	1.8	2.1	607
	111/12/2 (五)	糙米飯	蔥燒豆腸	番茄蛋豆腐	有機青油菜	紅豆紫米湯		5.7	1.1	0	2.1	2	674

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

酪梨所含的營養

HEHO

酪梨的功效



維持血糖平穩



抗發炎

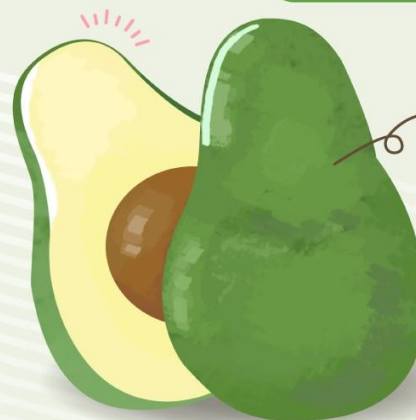


抗過敏



降低膽固醇

酪梨的成份



酪梨的營養

主要包含脂肪、鉀、鎂、維生素A、E、B群以及葉酸。

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13週	111/11/21 (一)	白米飯	鐵板豬肉絲	花生麵筋	產銷履歷山菠菜	紫菜蛋花湯		5.2	0.8	0	2	2	624
	111/11/22 (二)	糙米飯	肉骨茶雞	炒蛋什錦	有機美味菜	榨菜肉絲湯	香蕉	5.2	1.1	1	2.4	2.1	726
	111/11/23 (三)	特餐	麻油雞絲炊飯	破布子蒸石斑(加菜)	青花什錦	結頭大骨湯	乳品	2	1.3	1	2.8	2	573
	111/11/24 (四)	薏仁飯	筍絲豆腐煲	茶葉蛋	有機荷葉白菜	地瓜湯		5.6	1	0	1.6	2.1	632
	111/11/25 (五)	白米飯	香滷肉燥	白菜炒年糕	有機塔菇菜	香菇雞湯		5.1	1.3	0	1.8	2.2	623.5
第14週	111/11/28 (一)	白米飯	蠔油雞丁	筍筍肉絲	產銷履歷青菜	羅宋湯		5.5	1.7	0	2	2.3	681
	111/11/29 (二)	糙米飯	咖喱肉丁	海根肉絲	有機蜜雪兒白菜	味噌湯	水果	5.8	2	0	0.8	2.2	615
	111/11/30 (三)	特餐	炒米粉	綜合滷味		酸菜肉絲湯	乳品	5	0.6	1	2	2.1	709.5
	111/12/1 (四)	紫米飯	親子丼	福州丸*2	有機小白菜	木瓜排骨湯		5	1.1	0	1.8	2.1	607
	111/12/2 (五)	糙米飯	蔥燒豆腸	番茄蛋豆腐	有機青油菜	紅豆紫米湯		5.7	1.1	0	2.1	2	674

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

酪梨所含的營養

酪梨的功效



維持血糖平穩



抗發炎



抗過敏



降低膽固醇

酪梨的成份

酪梨的營養

主要包含脂肪、鉀、鎂、維生素A、E、B群以及葉酸。

預估總價 42,735 平均每日 8547 平均每人每日 3.7 大成國民小學111學年度第一學期 第13週 午餐食譜設計表

菜別	日期	11月21日(一)				日期	11月22日(二)				日期	11月23日(三)				日期	11月24日(四)				日期	11月25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	2305(2270+素35)			
		合計 0					合計 24,000					合計 295					合計 18,440					合計 0			
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食					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
主食						糙米飯											8KG								
主菜	鐵板豬肉絲	肉絲	129			雞丁	90				清胸肉絲	60				豆腐4.3K(薄	20				絞肉	53			
		綠豆芽	42			骨腿丁	54				三色丁CAS	25				脆筍絲	60				全瘦絞肉	50			
		洋葱去皮	30			刈薯Q	70				高麗菜Q	52				木耳絲Q	21				豆干絞碎	71			
		紅蘿蔔Q	8			玉米段Q	30				洋葱去皮	9				紅蘿蔔Q	8				洋葱去皮	18			
		豆干片	2			肉骨茶包60G	51				薑片	3				鴻喜菇Q	13				油蔥酥3K	2			
		芹菜Q	0.5								黑麻油3L(燈	2									素絞肉	0.1			
						素皮酥(絲	1				炸豆包絲	1									麵輪	0.6			
						杏鮑菇(D)Q	2														素肉燥	1			
副菜	花生麵筋	油麵筋泡	36			洗選蛋	90				石斑魚	154				洗選蛋(粒	2410				大白菜Q	124			
		水煮花生	20			小白菜Q	75				凍豆腐	59								寧波年糕500G	25				
		金針菇B-Q	17			紅蘿蔔Q	5				破布子3K	4				茶枝	1				麵疙瘩	13			
						虱目魚甜不辣絲	15				薑絲	2								金針菇B-Q	10				
																				紅蘿蔔Q	7				
		五年級戶外教學				筍白筍Q	2									素蔬菜捲3K	1				蒜末	2			
						素甜不辣片3K	1													蝦米(仁	1				
												素火腿1K	1	170	170										
青菜	山菠菜	有機鳳京白菜	108			有機味美菜	130				青花菜(冷凍	75				有機荷葉白菜	130				有機塔菇菜	130			
		薑絲	庫			薑絲	1.2				白花菜(冷凍	66				薑絲	1.2				薑絲	1.2			
											肉絲	15													
		薑片	庫								培根CAS	3													
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜100G	10			榨菜絲	37				結頭菜Q	63				地瓜Q	92				雞丁	15			
		洗選蛋	18			肉絲	10				紅蘿蔔Q	8				二砂25K(台糖	2				骨腿丁	15			
		大骨	9			黃豆芽	17				大骨	10				薑片	2				生香菇(小)Q	21			
																				乾香菇600G	3				
		金針菇B-Q	1								素海龍丸600G	1	125	125						薑片	2				
																				山藥Q	0.6				
其他		黃豆(非基改)				香蕉	2400份	10	24000					0		0	2305份	8	18440		素排骨酥	2			
		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)	5.2	份		主食(份)	5.2	份			主食(份)	2	份			主食(份)	5.6	份			主食(份)	5.1	份		
		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	1.3	份			蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	1.3	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)	2.4	份			豆魚肉蛋(份)	2.8	份			豆魚肉蛋(份)	1.6	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份		
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.2	份		
		總熱量	624大卡			總熱量	726大卡				總熱量	573大卡				總熱量	632大卡				總熱量	624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13週

菜別	日期	11月21日(一)		日期	11月22日(二)		日期	11月23日(三)		日期	11月24日(四)		日期	11月25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	薏仁飯		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	鐵板豬肉絲	豆干片	2.0	肉骨茶雞	素皮酥(絲)	1.0	炸豆包絲		1.0	筍絲豆腐煲			香滷肉燥	素絞肉	0.1
		芹菜Q	5.0		杏鮑菇(D)Q	2.0								麵輪	1.0
														素肉燥	1.0
副菜	花生麵筋			炒蛋什錦	筍白筍Q	2.0	素火腿1K		1.0	茶葉蛋	素蔬菜捲3K	1	白菜炒年糕		
					素甜不辣片3K	1.0									
湯	紫菜蛋花湯	金針菇B-Q	1.0	榨菜肉絲湯			素海龍丸600G		1.0	地瓜湯			香菇雞湯	山藥Q	0.6
														素排骨酥	2.0
		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14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

菜別	日期	11月28日(一)				日期	11月29日(二)				日期	11月30日(三)				日期	12月1日(四)				日期	12月2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		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	紫米飯				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
							糙米飯											15KG							
		雞肉先解凍																							
主菜	蠔油雞丁	雞丁	90			咖哩肉丁	肉丁	144			炒米粉	高麗菜Q	85			親子丼	清胸肉絲	128			蔥燒豆腸	炸豆腸	120		
		骨髓丁	54				馬鈴薯去皮	65				絞肉	48				洋蔥去皮	49				洋蔥去皮	40		
		刈薯Q	90				洋蔥去皮	25				木耳絲Q	22				洗選蛋	49				杏鮑菇(D)Q	30		
		紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	15				紅蘿蔔Q	12				木耳絲Q	15		
		金蘭香菇素蠔油	4				咖哩粉600G(老	2				乾香菇絲	2				海苔細絲100G	3				紅蘿蔔Q	10		
		素雞丁300G	7							絞紅蔥頭		4			芹菜Q		3			青蔥Q		5			
										炸豆包絲		1			生豆包(大		2			芹菜Q		1			
															炸豆包絲										
副菜	筍筍肉絲	劍筍(切片	65			海根肉絲	海帶根	101			綜合滷味	肉丁	135			福州丸*2	福州丸(源	4860			番茄蛋豆腐	洗選蛋	91		
		木耳絲Q	20				肉絲	27				四分干丁	60					大蕃茄Q	76						
		紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	10				豬血糕丁CAS	30				素花枝丸600G	4				豆腐4.3K(薄	10		
		肉絲	24				蒜末	2				蒜仁	2					蕃茄醬3K(果	2						
		黃豆瓣醬5L	2							薑片		2			鴻喜菇Q					鴻喜菇Q		1			
		蒜末	2				素肉絲	0.3																	
		素皮酥(絲	0.3									素豬血糕480G	1												
												素貢丸600G	1												
青菜	青菜	有機山菠菜	130			有機蜜雪兒白菜	有機黑葉白菜	130								有機小白菜		130			有機青油菜		130		
		薑絲	1.5				薑絲	1.5					薑絲	1.5				薑絲	1.5						
		薑片	0.5																						
湯	羅宋湯	大蕃茄Q	40			味噌湯	豆腐4.3K(薄	15			酸菜肉絲湯	酸菜絲3K	16			木瓜排骨湯	青木瓜Q	75			紅豆紫米湯	紅豆Q	40		
		大白菜Q	24				味噌9K(細	2				肉絲	20				大骨	12				紫糯米	10		
		金針菇B-Q	18				柴魚片600G	3				金針菇B-Q	12				乾豆捲	0.3				二砂25K(台糖	2		
		洋蔥去皮	10																						
							小計	20		0			小計	48			0		小計	87.3			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)	5.5 份			主食(份)	5.8 份				主食(份)	5 份				主食(份)	5 份				主食(份)	5.7 份			
		蔬菜(份)	1.7 份			蔬菜(份)	2 份				蔬菜(份)	0.6 份				蔬菜(份)	1.1 份				蔬菜(份)	1.1 份			
		水果(份)				水果(份)					鮮奶(份)	1 份				水果(份)					水果(份)				
		豆魚肉蛋(份)	2 份			豆魚肉蛋(份)	0.8 份				豆魚肉蛋(份)	2 份				豆魚肉蛋(份)	1.8 份				豆魚肉蛋(份)	2.1 份			
		油脂(份)	2.3 份			油脂(份)	2.2 份				油脂(份)	2.1 份				油脂(份)	2.1 份				油脂(份)	2 份			
		總熱量	681大卡			總熱量	615大卡				總熱量	710大卡				總熱量	607大卡				總熱量	674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14週

0																				
大成國民小學111學年度第一學期 第14週																				
菜 別	日期	11月28日(一)			日期	11月29日(二)			日期	11月30日(三)			日期	12月1日(四)			日期	12月2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	紫米飯			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	蠔 油 雞 丁			咖 哩 肉 丁			炒 米 粉		炸 豆 包 絲	1.0	親 子 丼		生 豆 包(大)		蔥 燒 豆 腸		芹 菜Q	1		
副 菜	箭 筍 肉 絲	素皮酥(絲)	0.3	海 根 肉 絲	素肉絲	0.3	綜 合 滷 味		素豬血糕480G	1	福 州 丸 * 2		素豬血糕480G		番 茄 蛋 豆 腐		鴻喜菇Q	1		
								1												
湯	羅 宋 湯			味 噌 湯			酸 菜 肉 絲 湯				木 瓜 排 骨 湯		乾豆捲	0.3	紅 豆 紫 米 湯					
		薑片	0.5																	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：