

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19週	112/1/3 (二)	白米飯	炸豬排*1	山藥什錦	有機高麗菜	味噌湯	小番茄	5.5	0.9	1	2	2.4	726
	112/1/4 (三)	特餐	高麗菜飯	韓式燒肉		蘿蔔排骨湯	乳品	5	0.9	1	2.3	2.1	740
	112/1/5 (四)	燕麥飯	奶油魚丁	關東煮	有機青油菜	榨菜粉絲湯		5.3	1.4	0	2.1	2.2	663
	112/1/6 (五)	糙米飯	馬鈴薯燉肉	四季肉絲	有機青松菜	肉羹湯		5.5	1.4	0	2.3	2.1	687
	112/1/7 (六)	糙米飯	鐵板干片	西班牙炒蛋	有機大白菜	芋頭西米露		5.4	0.8	0	1.6	2.2	617
第20週	112/1/9 (一)	白米飯	香酥魚片*1	白菜粉絲	有機高麗菜	芥菜雞湯		5.8	0.8	0	2.2	2.4	699
	112/1/10 (二)	糙米飯	什錦豆腐羹	玉米蒸蛋	有機黑葉白菜	什錦豆花	水果	5	0.8	1	2.2	2.2	694
	112/1/11 (三)	一麵兩吃	大滷湯麵	香滷肉燥	肉片炒高麗		乳品	5	1.2	1	2	2.1	724.5
	112/1/12 (四)	薏仁飯	香菇雞	培根馬鈴薯	有機味美菜	酸白肉片湯		5.3	0.6	0	2	2.2	635
	112/1/13 (五)	糙米飯	京醬肉片	味噌燒蘿蔔	有機青江菜	番茄蛋花湯		5	1.3	0	2	2.1	627

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



強健骨骼防骨鬆

儲存骨本靠 3 招

HEHO

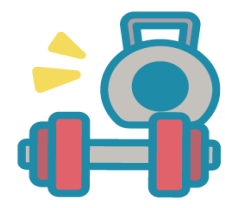
1 曬太陽

每週至少3次



適度曬太陽
增加體內
維生素D轉化

2 運動



透過負重運動增
加骨密度。如登
山、舉啞鈴等

3 補鈣



Ca

飲食中增加鈣質
的攝取，例如牛
奶、起司等

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19週	112/1/3 (二)	糙米飯	炸豬排*1	山藥什錦	有機高麗菜	味噌湯	小番茄	5.5	0.9	1	2	2.4	726
	112/1/4 (三)	特餐	高麗菜飯	韓式燒肉		蘿蔔排骨湯	乳品	5	0.9	1	2.3	2.1	740
	112/1/5 (四)	燕麥飯	奶油魚丁	關東煮	有機青油菜	榨菜粉絲湯		5.3	1.4	0	2.1	2.2	663
	112/1/6 (五)	糙米飯	馬鈴薯燉肉	四季肉絲	有機青松菜	肉羹湯		5.5	1.4	0	2.3	2.1	687
	112/1/7 (六)	糙米飯	鐵板干片	西班牙炒蛋	大白菜	芋頭西米露		5.4	0.8	0	1.6	2.2	617
第20週	112/1/9 (一)	白米飯	香酥魚片*1	白菜粉絲	有機高麗菜	芥菜雞湯		5.8	0.8	0	2.2	2.4	699
	112/1/10 (二)	糙米飯	什錦豆腐羹	玉米蒸蛋	有機黑葉白菜	什錦豆花	水果	5	0.8	1	2.2	2.2	694
	112/1/11 (三)	特餐	大滷湯麵	香滷肉燥	肉片炒高麗		乳品	5	1.2	1	2	2.1	724.5
	112/1/12 (四)	薏仁飯	香菇雞	培根馬鈴薯	有機味美菜	酸白肉片湯		5.3	0.6	0	2	2.2	635
	112/1/13 (五)	糙米飯	京醬肉片	味噌燒蘿蔔	有機青江菜	番茄蛋花湯		5	1.3	0	2	2.1	627

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



強健骨骼防骨鬆

儲存骨本靠3招

1

曬太陽

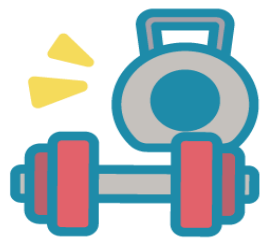
每週至少3次



適度曬太陽
增加體內
維生素D轉化

2

運動



透過負重運動增加骨密度。如登山、舉啞鈴等

3

補鈣



飲食中增加鈣質的攝取，例如牛奶、起司等

LINE

Heho健康

大成國民小學111學年度第一學期 第19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																																			
菜別	日期	1月2日(一)				日期	1月3日(二)				日期	1月4日(三)				日期	1月5日(四)				日期	1月6日(五)				日期	1月7日(六)								
	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)				人數	2338(2302+素36)								
		合計 0					合計 24,000					合計 0					合計 18,440					合計 0					合計 0								
主 食	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食					主食	白米飯				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	名稱	食材	數量K	單價	總價					
主 菜						炸豬排* 1	糙米飯				高麗菜飯					奶油魚丁		8KG				馬鈴薯燉肉					鐵板干片								
副 菜						山藥什錦	富統醬燒大排	2400			韓式燒肉	全瘦絞肉	45			關東煮	旗魚丁	180				四季肉絲	肉丁	144			西班牙炒蛋	豆干片(黃)	132	0					
青 菜						有機高麗菜	山藥Q	105			韓式燒肉	肉片	153			關東煮	白蘿蔔Q	105				四季肉絲					西班牙炒蛋	洗選蛋	120	0					
湯 品						味噌湯	青花菜(冷凍	48			蘿蔔排骨湯	綠豆芽	50			榨菜粉絲湯	玉米段(3米Q	55				肉羹湯	四季豆(冷凍產	118			大白菜	馬鈴薯去皮Q	48	0					
其 他							鴻喜菇Q	20				洋蔥去皮Q	25				油豆腐丁(傳統	30				肉絲	30				玉米粒CAS(數	30	0						
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		熱量	類別	份量		熱量	類別	份量		熱量						
		主食(份)	份	主食(份)		5.5 份	主食(份)	5 份		主食(份)	5.3 份	主食(份)		5.5 份	主食(份)	5.4 份																			
		蔬菜(份)	份	蔬菜(份)		0.9 份	蔬菜(份)	0.9 份		蔬菜(份)	1.4 份	蔬菜(份)		1.4 份	蔬菜(份)	0.8 份																			

0		大成國民小學111學年度第一學期 第19週																
菜 別	日期	1月2日(一)		日期	1月3日(二)		日期	1月4日(三)		日期	1月5日(四)		日期	1月6日(五)		日期	1月7日(六)	
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	51人	
		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
	主食 名稱	白米飯		主食	白米飯		主食	特餐		主食	燕麥飯		主食	糙米飯		主食	0	
	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	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量	
主 菜																		
				炸豬排 * 1	素黑胡椒肉排	50.0		素絞肉	0.3	奶油魚丁	百頁豆腐切24丁	3.0	馬鈴薯燉肉	素雞丁	1.0			
								素火腿1K	1.0									
副 菜				山藥什錦				炸豆包絲	2.5	關東煮			四季肉絲	瑤珍菇Q	0.5		素絞肉	C
								彩椒Q	1.0									
湯				味噌湯				素排骨酥	2.0	榨菜粉絲湯	素肉絲	0.3	肉羹湯	素肉羹600G	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19週 午餐食譜設計表
 預估總價 92,666 平均每日 18533.2 平均每人每日 8.1

菜別	日期	1月2日(一)				日期	1月3日(二)				日期	1月4日(三)				日期	1月5日(四)				日期	1月6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)								
	主	合計 50,226				主	合計 24,000				主	合計 0				主	合計 18,440				主	合計 0								
	食	白米飯				食	糙米飯				食	特餐				食					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						
主食							糙米飯																							
主菜	香酥魚片*1	虱目魚排75G		2400		25200	豆腐4.3K(薄)		28				大白菜Q		100				雞丁		90				肉片		156			
							金針菇B-Q		35				肉絲		24				骨髓丁		72				洋蔥去皮Q		50			
							木耳絲Q		25				脆筍絲		24				生香菇(小小)Q		30				青椒Q		25			
							鴻喜菇Q		15				洗選蛋		20				刈薯Q		50				紅蘿蔔Q		12			
							紅蘿蔔Q		10				金針菇B-Q		20				乾香菇		2				甜麵醬9K		2			
							芹菜Q		3				紅蘿蔔Q		10															
													木耳絲Q		10															
													柴魚片600G		2															
													白油麵		210															
副菜	白菜粉絲	馬鈴薯去皮Q		138		14076	洗選蛋		123				絞肉		60				大白菜Q		80				白蘿蔔Q		120			
		紅蘿蔔Q		15		675	玉米粒CAS(散)		30				全瘦絞肉		60				冬粉(龍口)		21				海帶結		40			
		毛豆仁CAS		15		2025						豆干絞碎		85				紅蘿蔔Q		10				絞肉		18				
		培根CAS		15		8250						洋蔥去皮Q		20				蝦米(仁)		2				紅蘿蔔Q		15				
												油蔥酥3K		1				絞肉		18				味噌燒蘿蔔						
青菜	高麗菜	有機高麗菜		130			有機黑葉白菜		130				高麗菜Q		145				有機味美菜		130				有機青江菜		130			
		薑絲		1.5			薑絲		1.5				肉片		24				薑絲		1.5				薑絲		1.5			
												金針菇B-Q		10																
		薑片		0.5								紅蘿蔔Q		10																
湯品	芥菜雞湯	芥菜仁Q		65			黑粉圓		21									酸白菜		20				大蕃茄Q		75				
		骨髓丁		18			花豆		21									肉片		6				洗選蛋		20				
		紅蘿蔔Q		10			豆花2K		112									薑絲		2				豆腐1.2K		1				
		乾豆捲		0.3			二砂25K(台糖)		1									油片(切絲)		0.5										
其他		黃豆(非基改)					小番茄		2400份	10	24000						0	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		類別		份量						
		主食(份)		5.8	份	主食(份)		5	份	主食(份)		5	份	主食(份)		5.3	份	主食(份)		5	份	主食(份)		5	份					
		蔬菜(份)		0.8	份	蔬菜(份)		0.8	份	蔬菜(份)		1.2	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)		1	份	鮮奶(份)		1	份	水果(份)			份	水果(份)			份	水果(份)			份					
		豆魚肉蛋(份)		2.2	份	豆魚肉蛋(份)		2.2	份	豆魚肉蛋(份)		2	份	豆魚肉蛋(份)		2	份	豆魚肉蛋(份)		2	份	豆魚肉蛋(份)		2	份					
		油脂(份)		2.4	份	油脂(份)		2.2	份	油脂(份)		2.1	份	油脂(份)		2.2	份	油脂(份)		2.1	份	油脂(份)		2.1	份					
總熱量		699大卡		總熱量		694大卡		總熱量		725大卡		總熱量		635大卡		總熱量		627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19週

大成國民小學111學年度第一學期 第19週																									
菜別	日期		1月9日(一)		日期		1月10日(二)		日期		1月11日(三)		日期		1月12日(四)		日期		1月13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		
	主食		白米飯		主食		糙米飯		主食		一麵兩吃		主食		薏仁飯		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	香酥魚片*1	素魚排		50.0		什錦豆腐羹					大滷湯麵	炸豆包絲		1.0		香菇雞	素雞(切片)		3		京醬肉片	豆干片		3	
副菜	白菜粉絲	素培根1K		1.0		玉米蒸蛋	水煮花生		1.0		香滷肉燥	素絞肉		0.3		培根馬鈴薯	炸豆包絲		1		味噌燒蘿蔔	素竹腸		0.5	
							毛豆仁CAS		1.0			麵輪		1											
							小黃瓜Q		1			素肉燥		1											
湯	芥菜雞湯	乾豆捲		0.3		什錦豆花										酸白肉片湯	油片(切絲)		0.5		番茄蛋花湯	豆腐1.2K			
		薑片		0.5																					

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：