

大成國民小學111學年度下學期午餐菜單

| 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1週 | 112/2/13 (一) | 白米飯 | 黑胡椒雞丁 | 玉米三色 | 有機黑葉白菜 | 菠菜吻魚羹 | | 5.6 | 1 | 0 | 2.4 | 2.1 | 692 |
| | 112/2/14 (二) | 白米飯 | 鴿蛋素肉燥 | 番茄蛋豆腐 | 有機青江菜 | 地瓜芋圓 | 桶柑 | 5.3 | 1 | 1 | 1.3 | 2.2 | 653 |
| | 112/2/15 (三) | 特餐 | 什錦燴飯 | 飄香滷味 | | 酸辣湯 | 乳品 | 5 | 0.5 | 1 | 2.1 | 2.3 | 724 |
| | 112/2/16 (四) | 燕麥飯 | 酸白菜肉片 | 馬鈴薯鮮菇 | 有機青油菜 | 結頭丸子湯 | | 5.3 | 1.6 | 0 | 1.5 | 2.1 | 618 |
| | 112/2/17 (五) | 糙米飯 | 蘿蔔燒雞 | 螞蟻上樹 | 有機高麗菜 | 羅宋湯 | | 5.4 | 1.2 | 0 | 2.2 | 2 | 663 |
| | 112/2/18 (六) | 糙米飯 | 沙茶豬柳 | 嫩豆腐*1 | 有機荷葉白菜 | 白菜羹湯 | | 5 | 1.2 | 0 | 2.8 | 2 | 680 |
| 第2週 | 112/2/20 (一) | 白米飯 | 炸魚 | 豆芽三絲 | 有機味美菜 | 十全排骨湯 | | 5.1 | 1.2 | 0 | 1.9 | 2.3 | 633 |
| | 112/2/21 (二) | 糙米飯 | 結頭燒雞 | 花生麵筋 | 有機山萵蒿 | 冬瓜蛤蜊湯 | 水果 | 5 | 1.4 | 1 | 2.8 | 2.5 | 767.5 |
| | 112/2/22 (三) | 特餐 | 米粉湯 | 油腐滷肉 | | 蛋酥白菜 | 乳品 | 5 | 1.2 | 1 | 2.4 | 2.2 | 719 |
| | 112/2/23 (四) | 薏仁飯 | 毛豆炒干丁 | 洋蔥炒蛋 | 有機青松菜 | 紅豆紫米湯 | | 6 | 0.6 | 0 | 2.1 | 2 | 682.5 |
| | 112/2/24 (五) | 糙米飯 | 壽喜燒肉 | 芥仁什錦 | 有機廣島菜 | 筍片菇菇湯 | | 5 | 1.1 | 0 | 1.6 | 2.1 | 592 |

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

5大護眼營養素配方



1 葉黃素



食物來源
綠葉蔬菜、橘黃色食物
蛋黃

2 蝦紅素



食物來源
鮭魚、甲殼類

3 花青素



食物來源
藍莓、桑葚
黑醋栗、紫色蔬菜

4 β-胡蘿蔔素



食物來源
南瓜、木瓜
深綠深黃色蔬菜

5 DHA



食物來源
深海魚類(魚油)
堅果、藻類

記得還是要讓眼睛好好休息喔!



LINE Heho健康

大成國民小學111學年度下學期午餐菜單

| 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1週 | 112/2/13 (一) | 白米飯 | 黑胡椒雞丁 | 玉米三色 | 有機黑葉白菜 | 菠菜吻魚羹 | | 5.6 | 1 | 0 | 2.4 | 2.1 | 692 |
| | 112/2/14 (二) | 糙米飯 | 鵪鶉蛋素肉燥 | 番茄蛋豆腐 | 有機青江菜 | 地瓜芋圓 | 桶柑 | 5.3 | 1 | 1 | 1.3 | 2.2 | 653 |
| | 112/2/15 (三) | 特餐 | 什錦燴飯 | 飄香滷味 | | 酸辣湯 | 乳品 | 5 | 0.5 | 1 | 2.1 | 2.3 | 724 |
| | 112/2/16 (四) | 燕麥飯 | 酸白菜肉片 | 馬鈴薯鮮菇 | 有機青油菜 | 結頭丸子湯 | | 5.3 | 1.6 | 0 | 1.5 | 2.1 | 618 |
| | 112/2/17 (五) | 糙米飯 | 蘿蔔燒雞 | 螞蟻上樹 | 有機高麗菜 | 羅宋湯 | | 5.4 | 1.2 | 0 | 2.2 | 2 | 663 |
| | 112/2/18 (六) | 糙米飯 | 沙茶豬柳 | 嫩豆腐*1 | 荷葉白菜 | 白菜羹湯 | | 5 | 1.2 | 0 | 2.8 | 2 | 680 |
| 第2週 | 112/2/20 (一) | 白米飯 | 炸魚 | 豆芽三絲 | 有機味美菜 | 十全排骨湯 | | 5.1 | 1.2 | 0 | 1.9 | 2.3 | 633 |
| | 112/2/21 (二) | 糙米飯 | 結頭燒雞 | 花生麵筋 | 有機山萵蒿 | 冬瓜蛤蜊湯 | 水果 | 5 | 1.4 | 1 | 2.8 | 2.5 | 767.5 |
| | 112/2/22 (三) | 特餐 | 米粉湯 | 油腐滷肉 | | 蛋酥白菜 | 乳品 | 5 | 1.2 | 1 | 2.4 | 2.2 | 719 |
| | 112/2/23 (四) | 薏仁飯 | 毛豆炒干丁 | 洋蔥炒蛋 | 有機青松菜 | 紅豆紫米湯 | | 6 | 0.6 | 0 | 2.1 | 2 | 682.5 |
| | 112/2/24 (五) | 糙米飯 | 壽喜燒肉 | 芥仁什錦 | 有機廣島菜 | 筍片菇菇湯 | | 5 | 1.1 | 0 | 1.6 | 2.1 | 592 |

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

5大護眼營養素配方

HeHO

葉黃素

1



食物來源
綠葉蔬菜、橘黃色食物
蛋黃

蝦紅素

2



食物來源
鮭魚、甲殼類

花青素

3



食物來源
藍莓、桑葚
黑醋栗、紫色蔬菜

β-胡蘿蔔素

4



食物來源
南瓜、木瓜
深綠深黃色蔬菜

DHA

5



食物來源
深海魚類(魚油)
堅果、藻類

記得還是要讓
眼睛好好休息喔!

LINE Heho健康

大成國民小學111學年度第一學期 第1週 午餐食譜設計表

預估總價 24,295

平均每日 6073.75

平均每人每日 2.5

| 類別 | 2月13日(一) | | | | 2月14日(二) | | | | 2月15日(三) | | | | 2月16日(四) | | | | 2月17日(五) | | | | 2月18日(六) | | | | | |
|-------|----------|-----------|----------------|-------|----------|-----------|----------------|---------|----------|-----------|----------------|-----|----------|---------|----------------|-------|----------|--------|----------------|---------|----------|----------|----------------|-------|---|---|
| | 日期 | 人數 | 合計 | | 日期 | 人數 | 合計 | | 日期 | 人數 | 合計 | | 日期 | 人數 | 合計 | | 日期 | 人數 | 合計 | | 日期 | 人數 | 合計 | | | |
| | | | 1916(1881+素35) | 295 | | | 1916(1881+素35) | 24,000 | | | 1916(1881+素35) | 0 | | | 1916(1881+素35) | 0 | | | 2305(2270+素35) | 0 | | | 2338(2302+素36) | 0 | | |
| 主食 | 白米飯 | | | | 糙米飯 | | | | 特餐 | | | | 白米飯 | | | | 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 | | |
| 主菜 | 黑胡椒雞丁 | 雞丁 | 90 | | | 糙米飯 | | | | | 火鍋豬肉片 | 129 | | | 雞丁 | 90 | | | | 肉片 | 153 | 0 | | | | |
| | | 骨髓丁 | 90 | | | 鴿蛋(科盈) | 51 | | | 長豆(冷凍) | 50 | | | 骨髓丁 | 90 | | | | 杏鮑菇D-Q | 60 | 0 | | | | | |
| | | 綠豆芽Q | 50 | | | 杏鮑菇D-Q | 40 | | | 清胸肉絲 | 36 | | | 白蘿蔔Q | 60 | | | | 洋蔥去皮Q | 30 | 0 | | | | | |
| | | 洋蔥去皮Q | 25 | | | 麵輪(小) | 30 | | | 洋蔥去皮Q | 25 | | | 酸白菜 | 30 | | | 紅蘿蔔Q | 15 | | | 紅蘿蔔Q | 10 | 0 | | |
| | | 紅蘿蔔Q | 10 | | | 洋蔥去皮Q | 20 | | | 肉羹CAS | 8 | | | 乾香菇 | 1 | | | 沙茶豬柳 | | | | 沙茶醬3K(牛) | 3 | 0 | | |
| | | 黑胡椒粒600G | 1 | | | 油蔥酥3K | 1 | | | 木耳絲Q | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黑胡椒醬2.9K | 7 | | | | | | | 紅蘿蔔Q | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副菜 | 玉米三色 | 玉米粒CAS(散) | 60 | | | 洗選蛋 | 92 | | | 肉丁 | 135 | | | 馬鈴薯去皮Q | 85 | | | | 冬粉(龍口) | 20 | | | 手工炸豆腐70G | 2,460 | 0 | |
| | | 三色丁CAS | 36 | | | 大蕃茄Q | 76 | | | 四分干丁 | 60 | | | 杏鮑菇D-Q | 35 | | | 絞肉 | 15 | | | | 0 | 0 | 0 | |
| | | 火腿丁CAS | 36 | | | 豆腐4.3K(薄) | 10 | | | 豬血糕丁CAS | 30 | | | 生香菇小小Q | 25 | | | 高麗菜Q | 74 | | | | 0 | 0 | 0 | |
| | | 豆干丁 | 30 | | | 蕃茄醬3K(果) | 3 | | | 蒜仁 | 2 | | | 木耳絲Q | 25 | | | 紅蘿蔔Q | 8 | | | 嫩豆腐*1 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | 薑片 | 2 | | | 紅蘿蔔Q | 10 | | | 蒜末 | 2 | | | | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| 青菜 | 黑葉白菜 | 有機 | 130 | | | 有機 | 130 | | | | | | 有機 | 130 | | | | 有機 | 130 | | | 有機 | 130 | 0 | | |
| | | 薑絲 | 1.5 | 140 | 210 | 薑絲 | 1.5 | | | | | | 有機 | 1.5 | | | 有機 | 1.5 | | | 有機 | 2 | 0 | | | |
| | | 薑片 | 0.5 | 170 | 85 | | | | | | | | | | | | 有機 | | | | 有機 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 有機 | 0 | 0 | 0 | | |
| 湯品 | 菠菜吻魚羹 | 菠菜Q | 50 | | | 地瓜Q | 50 | | | 豆腐4.3K(薄) | 13 | | | 結頭菜Q | 65 | | | 大蕃茄Q | 40 | | | 大白菜Q | 45 | 0 | | |
| | | 吻仔魚 | 6 | | | 地瓜圓3K | 7 | | | 脆筍絲 | 12 | | | 貢丸CAS | 12 | | | 西芹Q | 20 | | | 脆筍絲 | 21 | 0 | | |
| | | 洗選蛋 | 12 | | | 芋頭圓3K | 11 | | | 洗選蛋 | 12 | | | 芹菜Q | 2 | | | 金針菇B-Q | 18 | | | 洗選蛋 | 12 | 0 | | |
| | | 薑絲 | 2 | | | 二砂25K(台糖) | 1 | | | 木耳絲Q | 7 | | | 洋蔥去皮Q | 15 | | | 紅蘿蔔Q | 15 | | | 金針菇B-Q | 10 | 0 | | |
| | | | | | | | | | | 紅蘿蔔Q | 7 | | | | | | | | | | 木耳絲Q | 10 | 0 | | | |
| | | | | | | | | | | 柴魚片600G | 2 | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | |
| 其他 | | 黃豆(非基改) | | | | 桶柑 | 2400份 | 10 | 24000 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 台糖(50K) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 營養分析表 | 熱量 | 類別 | 份量 | | 類別 | 份量 | | 類別 | 5 | | 類別 | 份量 | | 類別 | 份量 | | 類別 | 份量 | | 類別 | 份量 | | 類別 | 份量 | | |
| | | 主食(份) | 5.6 | 份 | 主食(份) | 5.3 | 份 | 主食(份) | 5 | 份 | 主食(份) | 5.3 | 份 | 主食(份) | 5.4 | 份 | 主食(份) | 5 | 份 | 主食(份) | 5.4 | 份 | 主食(份) | 5 | 份 | |
| | | 蔬菜(份) | 1 | 份 | 蔬菜(份) | 1 | 份 | 蔬菜(份) | 0.5 | 份 | 蔬菜(份) | 1.6 | 份 | 蔬菜(份) | 1.2 | 份 | 蔬菜(份) | 1.2 | 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 | 水果(份) | | 份 | 水果(份) | | 份 | 水果(份) | | 份 | |
| | | 豆魚肉蛋(份) | 2.4 | 份 | 豆魚肉蛋(份) | 1.3 | 份 | 豆魚肉蛋(份) | 2.1 | 份 | 豆魚肉蛋(份) | 1.5 | 份 | 豆魚肉蛋(份) | 2.2 | 份 | 豆魚肉蛋(份) | 2.2 | 份 | 豆魚肉蛋(份) | 2.2 | 份 | 豆魚肉蛋(份) | 2.8 | 份 | |
| | | 油脂(份) | 2.1 | 份 | 油脂(份) | 2.2 | 份 | 油脂(份) | 2.3 | 份 | 油脂(份) | 2.1 | 份 | 油脂(份) | 2 | 份 | 油脂(份) | 2 | 份 | 油脂(份) | 2 | 份 | 油脂(份) | 2 | 份 | |
| 總熱量 | 692大卡 | | 總熱量 | 653大卡 | | 總熱量 | 724大卡 | | 總熱量 | 618大卡 | | 總熱量 | 663大卡 | | 總熱量 | 663大卡 | | 總熱量 | 680大卡 | | 總熱量 | 680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1週

| 菜別 | 日期 | 2月13日(一) | | 日期 | 2月14日(二) | | 日期 | 2月15日(三) | | 日期 | 2月16日(四) | | 日期 | 2月17日(五) | | 日期 | 2月18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 | | 主食名稱 | 白米飯 | | 主食名稱 | 特餐 | | 主食名稱 | 燕麥飯 | | 主食名稱 | 糙米飯 | | 主食名稱 | 0 | | |
| | 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 | 食材 | 數量K | | |
| 主菜 | 素雞丁3K | 1包 | 素絞肉 | 0.1 | 素肉羹600G | 1.0 | 炸豆包絲 | 2.0 | 素雞(切片) | 2.0 | 豆干片(黃) | 3 | | | | | | |
| | 黑胡椒雞丁 | | 麵輪 | 1.0 | 毛豆仁CAS | 1.0 | 酸白菜肉片 | | 蘿蔔燒雞 | | 素沙茶醬737G | 1 | | | | | | |
| | | | 鴿蛋素肉燥 | | 素烏醋 | 1.0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副菜 | 素火腿1K | 1條 | 鴻喜菇Q | 1.0 | 素豬血糕480G | 3條 | 馬鈴薯鮮菇 | | 螞蟻上樹 | | | | | | | | | |
| | 玉米三色 | | | | 素貢丸600G | 1.0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 番茄蛋豆腐 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 乾豆捲 | 0.3 | | | 金針菇B-Q | 0.3 | 結頭丸子湯 | | 羅宋湯 | | | | | | | | | |
| | 菠菜吻魚羹 | 0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 地瓜芋圓 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 薑片 | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | |

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1週

| 類別 | 日期 2月20日(一) | | 日期 2月21日(二) | | 日期 2月22日(三) | | 日期 2月23日(四) | | 日期 2月24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 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 | 炸魚 | 素鱈魚排 | 50片 | 結頭燒雞 | 油豆腐丁 | 2.0 | 毛豆炒干丁 | | 壽喜燒肉 | 炸豆包絲 | 2 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 副菜 | 豆芽三絲 | | | 花生麵筋 | 乾栗子 | 1 | 洋蔥炒蛋 | 杏鮑菇D-Q | 1 | 素黑輪排300G | 2包 |
| | | | | | 芋頭Q | 1 | | 素火腿1K | 1 | | |
| | | | | | 油腐滷肉 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 十全排骨湯 | 素皮酥(絲) | 0.3 | 冬瓜蛤蜊湯 | | | 紅豆紫米湯 | | 筍片菇菇湯 | 枸杞 | 0.1 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | 薑片 | 0.5 | | | | | | | | |

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：