

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10週	112/4/17 (一)	白米飯	西式燉排骨	麻婆豆腐	有機廣島菜	四神排骨湯		5.3	0.7	0	2.5	2.2	675
	112/4/18 (二)	白米飯	香滷雞翅	鳳梨炒木耳	有機小松菜	南瓜濃湯	蘋果	5	0.9	0	2.3	2	635
	112/4/19 (三)	特餐	什錦燴飯	鹽水雞丁		蘿蔔丸子湯	乳品	5	0.7	1	2.1	0	625
	112/4/20 (四)	小米飯	醬燒百頁	雪裡紅炒蛋	有機味美菜	地瓜芋圓湯		5.4	0.9	0	2	2	641
	112/4/21 (五)	糙米飯	<u>沙茶石斑魚丁</u>	玉米肉末	有機小白菜	韓式黃芽湯		5.2	1.1	0	2.1	2	639
第11週	112/4/24 (一)	白米飯	泡菜凍豆腐	薯丁香蔥蛋	有機雪菜	花生仁湯		5.3	0.9	0	1.8	2.5	641
	112/4/25 (二)	糙米飯	雲南大薄片	扁蒲鮮菇	有機青松菜	紫菜蛋花湯	水果	5	1.6	1	1.8	2.1	679.5
	112/4/26 (三)	特餐	肉絲炒板條	油腐雞丁		涼薯玉米湯	乳品	5.3	0.7	1	2.2	2.2	712.5
	112/4/27 (四)	蕎麥飯	香菇燒雞	小魚干炒高麗	有機青江菜	青木瓜排骨湯		5	1.5	0	2	2.1	632
	112/4/28 (五)	糙米飯	海結燒肉	卜菜筍絲	有機小白菜	冬菜粉絲湯		5.1	1.1	0	1.8	2.2	618.5

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



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10週	112/4/17 (一)	白米飯	西式燉排骨	麻婆豆腐	有機廣島菜	四神排骨湯		5.3	0.7	0	2.5	2.2	675
	112/4/18 (二)	糙米飯	香滷雞翅	鳳梨炒木耳	有機小松菜	南瓜濃湯	蘋果	5	0.9	0	2.3	2	635
	112/4/19 (三)	特餐	什錦燴飯	鹽水雞丁		蘿蔔丸子湯	乳品	5	0.7	1	2.1	0	625
	112/4/20 (四)	小米飯	醬燒百頁	雪裡紅炒蛋	有機味美菜	地瓜芋圓湯		5.4	0.9	0	2	2	641
	112/4/21 (五)	糙米飯	沙茶石斑魚丁	玉米肉末	有機小白菜	韓式黃芽湯		5.2	1.1	0	2.1	2	639
第11週	112/4/24 (一)	白米飯	泡菜凍豆腐	薯丁香蔥蛋	有機雪菜	花生仁湯		5.3	0.9	0	1.8	2.5	641
	112/4/25 (二)	糙米飯	雲南大薄片	扁蒲鮮菇	有機青松菜	紫菜蛋花湯	水果	5	1.6	1	1.8	2.1	679.5
	112/4/26 (三)	特餐	肉絲炒板條	油豆腐雞丁		涼薯玉米湯	乳品	5.3	0.7	1	2.2	2.2	712.5
	112/4/27 (四)	蕎麥飯	香菇燒雞	小魚干炒高麗	有機青江菜	青木瓜排骨湯		5	1.5	0	2	2.1	632
	112/4/28 (五)	糙米飯	海結燒肉	卜菜筍絲	有機小白菜	冬菜粉絲湯		5.1	1.1	0	1.8	2.2	618.5

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

天天手搖飲?!牙齒Hold不住

夏日手搖飲挑選守則

1 選擇無糖

2 少加配料

3 以鮮奶取代奶精

4 喝完補水

這些食物減少蛀牙發生

綠茶

空心菜+雞肉

花椰菜

紅蘿蔔湯+蝦子

LINE Heho健康 | 搜索

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 24,000 平均每日 6000 平均每人每日 2.4

菜別	日期	4月17日(一)				日期	4月18日(二)				日期	4月19日(三)				日期	4月20日(四)				日期	4月21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 0					合計 0					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	西式燉排骨	肉丁	75			雞翅6		2425	140		高麗菜Q		70			百頁豆腐切24丁	115				石斑魚丁		184		
		軟排丁	75								絞肉		36			杏鮑菇D-Q	60				大白菜Q		70		
		馬鈴薯去皮Q	72			滷味滷包10入		1			洋蔥去皮Q		25			青椒Q	25				洋蔥去皮Q		20		
		大蕃茄Q	25			蒜仁		3			肉羹CAS		8			紅蘿蔔Q	15				乾木耳絲		2		
		洋蔥去皮Q	20								彩椒Q		10								沙茶醬3K(牛		4		
		匈牙利紅椒粉	1								紅蘿蔔Q		10								薑絲		2		
		義大利香料100G	1																						
		沙拉油	4																						
		鹽	1件																						
		醬油	8																						
副菜	麻婆豆腐	豆腐4.3K(薄)	36			鳳梨(煮)		60			雞丁		54			豆干丁(黃)	70				玉米粒CAS(散)		60		
		絞肉	24			大木耳Q		70			胛腿丁		90			洗選蛋	60				馬鈴薯去皮Q		42		
						小黃瓜Q		25			青花菜(冷凍)		48			雪裡紅(切)	55				絞肉		36		
		薑末	2			肉絲		24			大溪黑干(切6丁		40							玉米肉末	毛豆仁(產		30		
						薑絲		2			脆筍片		24								紅蘿蔔Q		10		
											鹽水雞丁	蒜泥		2											
												薑末		2											
青菜	廣島菜	有機廣島菜	130			有機小松菜		130							有機味美菜	130				有機小白菜		130			
		薑絲	1.5			薑絲		1.5							薑絲	1.5				薑絲		1.5			
		薑片	0.5																						
湯品	四神排骨湯	四神	8			南瓜Q		35			白蘿蔔Q		35			地瓜Q	50				黃豆芽Q		60		
		小薏仁	8			火腿丁CAS		24			玉米段(3米Q		50			地瓜圓3K	7				泡菜3K		6		
		排骨丁	12			洋菇罐1.6K(精		10			珍珠魚丸(如記		24			芋頭圓3K	11				大骨		12		
		四神包454G	8			麵粉		10							二砂25K(台糖	1				素泡菜		0.5			
						安佳奶油454G		5			柴魚片600G		3												
						濃湯粉(日正		5																	
其他		黃豆(非基改)				蘋果		2400份	10	24000				0		0			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)	5.3	份		主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.4	份			主食(份)	5.2	份		
		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	1.1	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)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	2.1	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.1	份		
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份			油脂(份)		份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2	份		
				總熱量	675大卡			總熱量	635大卡				總熱量	625大卡				總熱量	641大卡				總熱量	639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

菜別	日期	4月17日(一)		日期	4月18日(二)		日期	4月19日(三)		日期	4月20日(四)		日期	4月21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
	主餐名稱	白米飯		主餐名稱	白米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	小米飯		主餐名稱	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	西式燉排骨	炸豆腸	3.0	香滷雞翅	黃金嫩豆腐(薄)	50.0	什錦燴飯	素肉羹600G	1.0	醬燒百頁			沙茶石斑魚丁	素排骨酥3K	1.0
								玉米筍Q	1.0					素沙茶醬737G	1.0
副菜	麻婆豆腐	素絞肉	0.1	鳳梨炒木耳			鹽水雞丁			雪裡紅炒蛋			玉米肉末	芋頭Q	1.0
湯	四神排骨湯	素皮酥(絲)	0.3	南瓜濃湯	素火腿1K	1.0	蘿蔔丸子湯	素豬血糕480G	2.0	地瓜芋圓湯			韓式黃芽湯	素泡菜	0.5
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

預估總價42,440

平均每日8488

平均每人每日3.7

大成國民小學111學年度第一學期第10週午餐食譜設計表

類別	日期	4月24日(一)				日期	4月25日(二)				日期	4月26日(三)				日期	4月27日(四)				日期	4月28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 0					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						
主食							糙米飯																							
主菜	泡菜凍豆腐	凍豆腐		107			火鍋豬肉片		153				肉絲		39				雞丁		72				肉丁		153			
		大白菜Q		60			小黃瓜Q		52				綠豆芽		82				骨髓丁		90				白蘿蔔Q		50			
		洋蔥去皮Q		25			洋蔥去皮Q		30				洋蔥去皮Q		40				冬瓜Q		55				海帶結		45			
		鴻喜菇Q		18			蒜末		2			肉絲炒板條	紅蘿蔔Q		12				生香菇小小Q		30				薑片		2			
		泡菜3K		8			豆酥600G		6				韭菜Q		12				乾香菇		2									
							白芝麻(密封包)		2				乾香菇絲		2															
							檸檬		4				蝦米(仁)		2															
													絞紅蔥頭(粗)		3															
副菜	薯丁香蔥蛋	馬鈴薯去皮Q		125			扁蒲Q		130				骨髓丁		144				高麗菜Q		125				筍干		87			
		洗選蛋		50			鴻喜菇Q		35			油豆腐丁(傳統)		50				油片(切絲)		25				金針菇B-Q		20				
		火腿丁CAS		23			金針菇B-Q		20			脆筍片		30				紅蘿蔔Q		12				紅蘿蔔Q		12				
		玉米粒CAS(散)		15			紅蘿蔔Q		12			紅蘿蔔Q		12				小魚干600G		4				素皮酥(絲)		12				
							蒜末		1			油豆腐雞丁	薑片		2									卜菜筍絲		11				
青菜	雪菜	有機雪菜		130			有機青松菜		130									有機青江菜		130				有機小白菜		130				
		薑絲		1.5			薑絲		1.5									薑絲		1.5				薑絲		1.5				
		薑片		0.5																										
湯品	花生仁湯	熟花生仁片		35			紫菜100G		18				刈薯Q		40				青木瓜Q		75				冬粉(龍口)		15			
		黑粉圓		24			洗選蛋		12			玉米段(3米Q)		35				排骨丁		12				冬菜3K		7				
		二砂25K(台糖)		1			大骨		12			大骨		12										絞肉		12				
												薑絲		1										薑絲		1				
其他		黃豆(非基改)				水果		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)	5.3	份		主食(份)	5	份			主食(份)	5.3	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.1	份			主食(份)	5.1	份		
		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.6	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	1.5	份			蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	1.1	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)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份		
		油脂(份)	2.5	份		油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2.2	份		
		總熱量		641大卡		總熱量		680大卡			總熱量		713大卡			總熱量		632大卡			總熱量		619大卡			總熱量		619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																
菜別	日期	4月24日(一)		日期	4月25日(二)		日期	4月26日(三)		日期	4月27日(四)		日期	4月28日(五)		日期	4月29日(六)	
	人數	38		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			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		主食名稱	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K	
主菜	泡菜凍豆腐	乾豆捲	0.1	雲南大薄片	炸豆包絲	2.0	肉絲炒板條	炸豆包絲	1.0	香菇燒雞	素雞丁	1	海結燒肉	百頁結	3	0		
		素泡菜	0.5		玉米筍Q	0.3		芹菜	0.5									
副菜	薯丁香蔥蛋	毛豆仁(產	1.0	扁蒲鮮菇			油腐雞丁		3	小魚干炒高麗			卜菜筍絲			0		
		素火腿1K	1.0															
		素絞肉	0.3															
湯	花生仁湯			紫菜蛋花湯	豆腐1.2K	1	涼薯玉米湯	乾豆捲	0.3	青木瓜排骨湯	枸杞	0.3	冬菜粉絲湯	榨菜絲	1	0		
		薑片	0.5															

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：