

大成國民小學112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3週	112/9/11 (一)	白米飯	地瓜魚丁	芽菜炒豆包	有機小白菜	絲瓜腐皮湯		5.5	1.2	0	2.3	2.1	682
	112/9/12 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	什錦花椰菜	有機空心菜	海芽蛋花湯	蘋果	5.3	1.4	1	1.8	2.2	700
	112/9/13 (三)	特餐	上海菜飯	香滷雞腿排		芹香蘿蔔湯	乳品	5	0.6	1	2.5	2.1	747
	112/9/14 (四)	蕎麥飯	香滷肉燥	肉片高麗菜	有機荷葉白菜	青木瓜排骨湯		5	1.4	0	1.7	2	603
	112/9/15 (五)	糙米飯	醬爆干丁	洋蔥炒蛋	有機青油菜	地瓜芋圓湯		5.3	0.9	0	2.3	0	566
第4週	112/9/18 (一)	白米飯	宮保雞丁	肉末燒冬瓜	有機小松菜	酸辣湯		5	1.4	0	2	2	625
	112/9/19 (二)	糙米飯	蘿蔔燒肉	螞蟻上樹	有機青松菜	莧菜吻魚湯	水果	5.4	1.4	1	1.7	2.1	695
	112/9/20 (三)	特餐	什錦炒飯條	油腐燒雞		味噌豆腐湯	乳品	5	0.8	1	1.8	2.2	664
	112/9/21 (四)	燕麥飯	打拋豬	小瓜什錦	有機味美菜	冬菜粉絲湯		5.1	1.3	0	2.1	2	637
	112/9/22 (五)	糙米飯	黃豆燒雞	竹筍炒肉絲	有機空心菜	關東煮湯		5.1	1.2	0	2.1	2.1	639
	112/9/23 (六)	糙米飯	杏鮑菇拌素雞	番茄炒蛋	有機青江菜	紅豆麥片湯		5.4	1.2	0	2	2.2	657

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

我吃素！

可以怎麼完整補充蛋白質？

1 豆類及豆製品

黃豆、黑豆、毛豆與它們的豆製品都是很良好的蛋白質來源。

2 全穀雜糧類

藜麥有高比例的蛋白質及胺基酸，適合素食者補充。

3 種子堅果類

花生、葵花子、南瓜子不只含脂肪，也有高比例的蛋白質。

選擇蛋白質把握兩大原則

越原型越好

建議選擇加工程序、添加物較少的豆製品。

足量不過量

蛋白質過量會轉變成脂肪，腎不好的人也不能吃太多蛋白質。

大成國民小學112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3週	112/9/11 (一)	白米飯	地瓜魚丁	芽菜炒豆包	有機小白菜	絲瓜腐皮湯		5.5	1.2	0	2.3	2.1	682
	112/9/12 (二)	糙米飯	咖喱雞丁	什錦花椰菜	有機空心菜	海芽蛋花湯	蘋果	5.3	1.4	1	1.8	2.2	700
	112/9/13 (三)	特餐	上海菜飯	香滷雞腿排		芹香蘿蔔湯		5	0.6	1	2.5	2.1	747
	112/9/14 (四)	蕎麥飯	香滷肉燥	肉片高麗菜	有機荷葉白菜	青木瓜排骨湯		5	1.4	0	1.7	2	603
	112/9/15 (五)	糙米飯	醬爆干丁	洋蔥炒蛋	有機青油菜	地瓜芋圓湯		5.3	0.9	0	2.3	0	566
第4週	112/9/18 (一)	白米飯	宮保雞丁	肉末燒冬瓜	有機小松菜	酸辣湯		5	1.4	0	2	2	625
	112/9/19 (二)	糙米飯	蘿蔔燒肉	螞蟻上樹	有機青松菜	莧菜吻魚湯	水果	5.4	1.4	1	1.7	2.1	695
	112/9/20 (三)	特餐	什錦炒麵條	油腐燒雞		味噌豆腐湯	乳品	5	0.8	1	1.8	2.2	664
	112/9/21 (四)	燕麥飯	打拋豬	小瓜什錦	有機味美菜	冬菜粉絲湯		5.1	1.3	0	2.1	2	637
	112/9/22 (五)	糙米飯	黃豆燒雞	竹筍炒肉絲	有機空心菜	關東煮湯		5.1	1.2	0	2.1	2.1	639
	112/9/23 (六)	糙米飯	杏鮑菇拌素雞	番茄炒蛋	有機青江菜			5.4	1.2	0	2	2.2	657

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

我吃素！

可以怎麼完整補充蛋白質？

1 豆類及豆製品

黃豆、黑豆、毛豆與它們的豆製品都是很良好的蛋白質來源。

2 全穀雜糧類

藜麥有高比例的蛋白質及胺基酸，適合素食者補充。

3 種子堅果類

花生、葵花子、南瓜子不只含脂肪，也有高比例的蛋白質。

選擇蛋白質把握兩大原則

越原型越好

建議選擇加工程度、添加物較少的豆製品。

足量不過量

蛋白質過量會轉變成脂肪，腎不好的人也不能吃太多蛋白質。

大成國民小學112學年度第一學期 第3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

類別	9月11日(一)					9月12日(二)					9月13日(三)					9月14日(四)					9月15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 0					合計 0					
	白米飯					糙米飯					特餐										白米飯					
名稱					名稱					名稱					名稱					名稱						
主食	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	食材		數量K	單價	總價	
						糙米飯												8KG								
主菜	地瓜魚丁	旗魚丁	180			雞丁	90				全瘦絞肉	45				絞肉	66				四分干丁	152				
		地瓜Q	120			骨腿丁	54				高麗菜(高山Q)	55				全瘦絞肉	63				杏鮑菇D-Q	63				
		胡椒鹽600G(飛)	庫			馬鈴薯去皮	88				杏鮑菇(D)Q	25				碎豆干(黃)	85				彩椒Q	5				
		地瓜粉20K	1			紅蘿蔔Q	10			上海菜飯	毛豆仁CAS	15				洋蔥去皮	25									
		麵粉	10			洋蔥去皮	20				玉米粒CAS(散)	15				油蔥酥600G	6									
						咖哩粉600G(老)	2				紅蘿蔔Q	10														
副菜	芽菜炒豆包	綠豆芽	105			青花菜(冷凍)	98				雞排4	2511		0		高麗菜(高山Q)	150				洗選蛋	138				
		炸豆包絲	35			白花菜(冷凍)	72				滷味滷包10入	庫				肉片	24				洋蔥去皮	25				
		肉絲	21			虱目魚甜不辣絲	21				蒜仁	3				生香菇(小小)Q	10				玉米粒CAS(散)	72				
		紅蘿蔔Q	10			木耳絲Q	10			香滷雞腿排					肉片高麗菜	紅蘿蔔Q	10									
		木耳絲Q	10			紅蘿蔔Q	10																			
青菜	小白菜	有機小白菜	130			有機甜菜心	130								有機荷蘭葉白菜	有機荷蘭葉白菜	133				有機青油菜	有機青油菜	133			
		薑絲	1.5			薑絲	1.5										薑絲	1.5				薑絲	1.5			
湯品	絲瓜腐皮湯	絲瓜Q	62			乾海帶芽600G	5			芹香蘿蔔湯	白蘿蔔	68			青木瓜排骨湯	青木瓜Q	88				地瓜芋圓湯	地瓜Q	51			
		乾豆捲1.8K	6			洗選蛋	30				龍骨丁	12				龍骨丁	12			芋頭圓3K		11				
		大骨	12			大骨	12													地瓜圓3K	7					
		薑絲	2														素皮酥(絲)	0.1			二砂25K(台糖)	1				
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)	5.5	份		主食(份)	5.3	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.3	份			
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	0.6	份			蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	0.9	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)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	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			
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)		份			
		總熱量	682大卡			總熱量	700大卡				總熱量	747大卡				總熱量	603大卡				總熱量	566大卡				

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學112學年度第一學期 第3週

菜別	日期	9月11日(一)		日期	9月12日(二)		日期	9月13日(三)		日期	9月14日(四)		日期	9月15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	蕎麥飯		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	地瓜魚丁	素雞丁3K	1.0	咖哩雞丁	炸豆腸	3.0	上海菜飯	素絞肉	0.3	香滷肉燥	豆丸子	1.0	醬爆干丁		
					玉米筍Q	0.5					麵輪	1.0			
											素肉燥	1.0			
副菜	芽菜炒豆包			什錦花椰菜	素黑輪排300G	2包	香滷雞腿排	手工炸豆腐70G	54.0	肉片高麗菜	油片(切絲)	1	洋蔥炒蛋	金針菇B-Q	0.5
														木耳絲Q	0.5
														白莧菜Q	4.0
湯	絲瓜腐皮湯			海芽蛋花湯	生香菇Q	0.5	芹香蘿蔔湯	素排骨酥	2.0	青木瓜排骨湯			地瓜芋圓湯		
		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3週 午餐食譜設計表

預估總價 42,565

平均每日 8513

平均每人每日 3.7

菜別	9月18日(一)					9月19日(二)					9月20日(三)					9月21日(四)					9月22日(五)					2月18日(六)										
	1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					2305(2270+素35)					2338(2302+素36)										
	合計 0					合計 24,000					合計 0					合計 18,440					合計 125					合計 0										
	白米飯					糙米飯					特餐					白米飯					白米飯															
主餐		名額		食材	數量K	單價	總價	主餐		名額		食材	數量K	單價	總價	主餐		名額		食材	數量K	單價	總價	主餐		名額		食材	數量K	單價	總價					
主餐																																				
主菜	宮保雞丁	雞丁	166				蘿蔔燒肉	肉丁	126				什錦炒飯條	綠豆芽	100			打拋豬	全瘦絞肉	126				黃豆燒雞	雞丁	90				0	杏鮑菇D-Q	105	0	0		
		豬血糕丁CAS	42					白蘿蔔	77					洋蔥去皮	25					碎豆干(黃)	50					骨髓丁	54					素雞(切片)	45	0	0	
		洋蔥去皮	30					紅蘿蔔Q	28					肉絲	39					洋蔥去皮	35					黃豆(自購)	0					洋蔥去皮	15	0	0	
		紅蘿蔔Q	15					麵輪(小)	13					紅蘿蔔Q	12					杏鮑菇D-Q	30					洋蔥去皮	41					紅蘿蔔Q	10	0	0	
		油花生	3					薑片	2					木耳絲Q	12					大蕃茄Q	10											蒜泥	3	0	0	
														絞紅蔥頭(粗)	3					魚露500CC	2												0	0	0	0
														乾香菇絲	3																		0	0	0	0
														蝦米(仁)	3																		0	0	0	0
																																	0	0	0	0
																																	0	0	0	0
副菜	肉末燒冬瓜	冬瓜Q	185				螞蟻上樹	冬粉(龍口)	20				油豆腐燒雞	雞丁	90			小瓜什錦	小黃瓜Q	90				竹筍炒肉絲	生竹筍去殼Q	123				0	洗選蛋	126	0	0		
		紅蘿蔔Q	13					高麗菜(高山Q)	74					骨髓丁	54					玉米粒CAS(數)	45					肉絲	28					大蕃茄Q	90	0	0	
		絞肉	21					絞肉	15					油豆腐丁(傳統)	68					木耳絲Q	30					木耳絲Q	20					蕃茄醬3K(果)	4	0	0	
		薑絲	1.5					木耳絲Q	10					生香菇(小小)Q	30					紅蘿蔔Q	12					紅蘿蔔Q	10						0	0	0	
								芹菜Q	3					紅蘿蔔Q	12											炸豆包絲	1					生豆包(大)	3	0	0	
														薑片	2																	金針菇B-Q	1	0	0	
																																	0	0	0	0
																																	0	0	0	0
																																	0	0	0	0
																																	0	0	0	0
青菜	小松菜	有機小松菜	130				青松菜	有機青松菜	130				味美菜					0	有機味美菜	130				空心菜	有機空心菜	133				0	有機		0	0	0	
		薑絲	1.5					薑絲	1.5					薑絲	1.5											薑絲	1.5						0	0	0	0
																															0	0	0	0		
																															0	0	0	0		
																																	0	0	0	0
湯品	酸辣湯	豆腐4.3K(薄)	13				莧菜吻魚湯	白莧菜Q	50				味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄)	15			冬菜粉絲湯	冬粉(龍口)	8				關東煮湯	白蘿蔔	50				酸辣湯	紅豆Q	16	40	0		
		脆筍絲	16					吻仔魚	6					味噌9K(細)	3					冬菜3K	3					玉米段(3米Q)	35					麥片	4	10	0	
		洗選蛋	13					洗選蛋	12					柴魚片600G	3					絞肉	12					海帶結	15					二砂25K(台糖)	0	1	0	
		木耳絲Q	8					薑絲	2																乾昆布300G	2						0	0	0		
		紅蘿蔔Q	8																													0	0	0		
		柴魚片600G	3																													0	0	0		
																																0	0	0	0	
																																0	0	0	0	
其他	黃豆(非基改) 台糖(50K)					水果 2400份 10 24000					0					0 2305份 8 18440																				
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									
		主食(份)	5	份		主食(份)		5.4	份		主食(份)	5		份		主食(份)	5.1	份			主食(份)	5.1	份			主食(份)	5.4	份								
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)		1.4	份		蔬菜(份)	0.8		份		蔬菜(份)	1.3	份			蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	1.2	份								
		水果(份)		份		水果(份)		1	份		鮮魷(份)	1		份		水果(份)		份			水果(份)		份			水果(份)		份								
		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)		1.7	份		豆魚肉蛋(份)	1.8		份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份			豆魚肉蛋(份)	2.1	份			豆魚肉蛋(份)	2	份								
		油脂(份)	2	份		油脂(份)		2.1	份		油脂(份)	2.2		份		油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.2	份								
		總熱量	625大卡			總熱量		695大卡			總熱量	664大卡			總熱量	637大卡				總熱量	639大卡			總熱量		657大卡										

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學112學年度第一學期 第3週

菜 別	日期	9月18日(一)		日期	9月19日(二)		日期	9月20日(三)		日期	9月21日(四)		日期	9月22日(五)		日期	9月23日(六)	
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38	
		合計			合計			合計			合計			合計			合計	
	主餐名稱	白米飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	燕麥飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	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
主 菜	宮保雞丁	素雞丁	1.0	蘿蔔燒肉	大溪黑干(切9丁)		什錦炒板條	鴻喜菇Q	1.0	打拋豬	毛豆仁CAS	1	黃豆燒雞	烤麩	2.5	杏鮑菇拌素雞		
		素豬血糕480G	2.0					油片(切絲)	1.0					梅干菜300G	1.0			
副 菜	肉末燒冬瓜	毛豆仁CAS	1.0	螞蟻上樹			油腐燒雞			小瓜什錦			竹筍炒肉絲	炸豆包絲	1	番茄炒蛋	生豆包(大)	3
																	金針菇B-Q	1
湯	酸辣湯	金針菇B-Q	0.5	莧菜吻魚湯	生香菇Q	0.5	味噌豆腐湯			冬菜粉絲湯	素冬菜	1	關東煮湯	素小卷1.2K	1	紅豆麥片湯		
											素紋肉	0						
		薑片	0.5															

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：