

## 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9週	112/10/24 (二)	白米飯	魷魚排*1	白菜炒年糕	有機黑葉白菜	海芽味噌湯	蘋果	5.3	1.2	1	1.7	2.5	701
	112/10/25 (三)	特餐	雞絲野菇炊飯	蘑菇豬柳		鮮蔬排骨湯	乳品	5	1	1	2.1	2.2	732
	112/10/26 (四)	薏仁飯	安東燉雞	醬滷冬瓜	有機廣島菜	酸菜肉絲湯		5.1	1.5	0	1.9	2.2	636
	112/10/27 (五)	糙米飯	泡菜凍豆腐	洋蔥聰明蛋	有機高麗菜	紅豆湯圓		5.8	1.1	0	1.6	2.3	657
第10週	112/10/30 (一)	白米飯	海鮮豆腐煲	什錦溫沙拉	有機鳳京白菜	日式黑輪湯		5	1.6	0	1.2	2.1	574.5
	112/10/31 (二)	糙米飯	魯豬棒腿*1	筍筍肉絲	有機青江菜	南瓜排骨湯	水果	5.3	0.9	1	2	2.2	702.5
	112/11/1 (三)	特餐	肉羹什錦麵線	雲南大薄片	白菜獅子頭*1		乳品	5	1.1	1	1.9	2.2	679
	112/11/2 (四)	紫米飯	紅燒百頁	薯丁香蔥蛋	有機味美菜	什錦豆花		0	0	0	0	2	90
	112/11/3 (五)	糙米飯	花瓜雞丁	黑胡椒洋蔥	有機黑葉白菜	鮮蔬蛋花湯		5.2	1.1	0	2	2.3	645

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

# 嘴破吃什麼才快好？

## 3種營養素助傷口修復！



### 維生素 C

彩椒

苦瓜

釋迦

青花菜

芭樂

木瓜 .etc

### 維生素 B

全穀雜糧

豆魚蛋肉

蔬菜

堅果

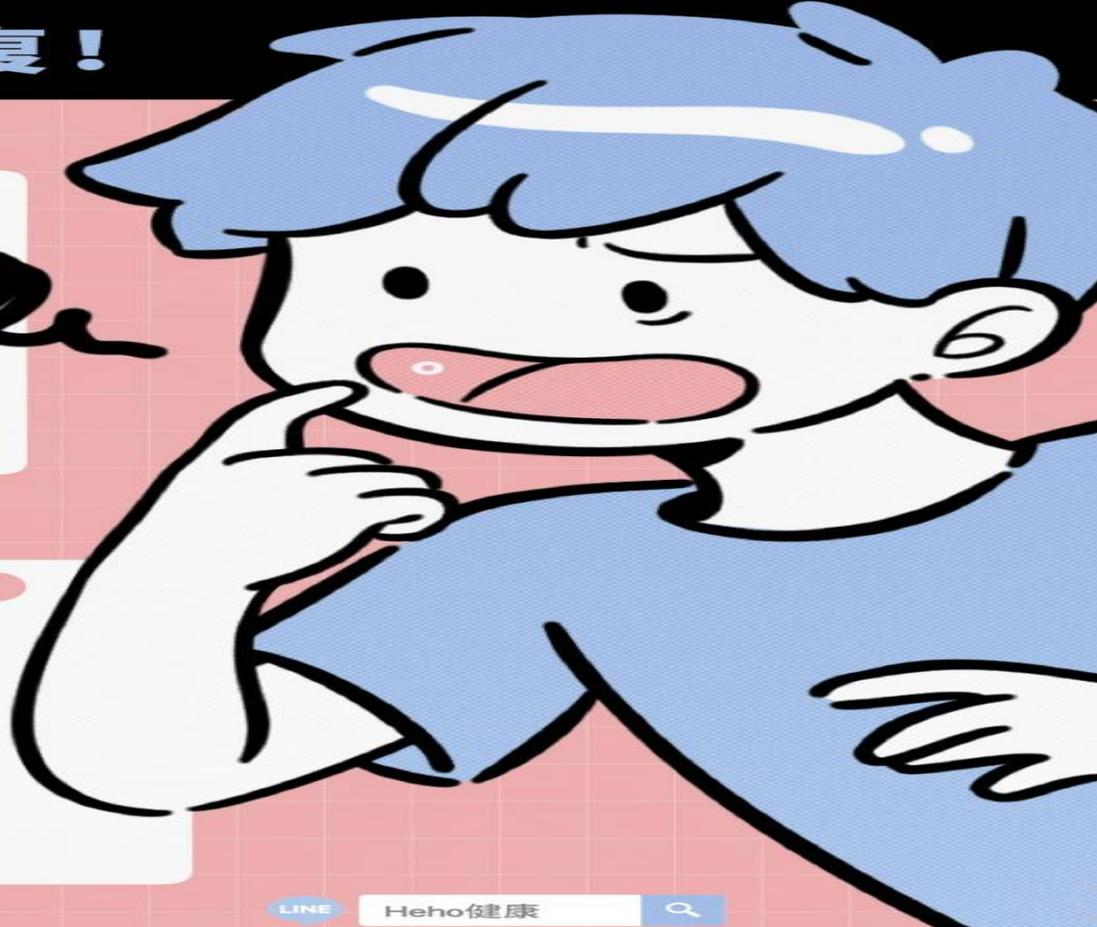
### 鋅

牡蠣

紅肉

南瓜籽

堅果



LINE Heho健康

# 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9週	112/10/24 (二)	白米飯	魷魚排*1	白菜炒年糕	有機黑葉白菜	海芽味噌湯	蘋果	5.3	1.2	1	1.7	2.5	701
	112/10/25 (三)	特餐	雞絲野菇炊飯	蘑菇豬柳		鮮蔬排骨湯	乳品	5	1	1	2.1	2.2	732
	112/10/26 (四)	薏仁飯	安東燉雞	醬滷冬瓜	有機廣島菜	酸菜肉絲湯		5.1	1.5	0	1.9	2.2	636
	112/10/27 (五)	糙米飯	泡菜凍豆腐	洋蔥聰明蛋	有機高麗菜	紅豆湯圓		5.8	1.1	0	1.6	2.3	657
	112/10/30 (一)	白米飯	海鮮豆腐煲	什錦溫沙拉	有機鳳京白菜	日式黑輪湯		5	1.6	0	1.2	2.1	574.5
第10週	112/10/31 (二)	糙米飯	魯豬棒腿*1	筍筍肉絲	有機青江菜	南瓜排骨湯	水果	5.3	0.9	1	2	2.2	702.5
	112/11/1 (三)	特餐	肉羹什錦麵線	雲南大薄片	白菜獅子頭*1		乳品	5	1.1	1	1.9	2.2	679
	112/11/2 (四)	紫米飯	紅燒百頁	薯丁香蔥蛋	有機味美菜	什錦豆花		0	0	0	0	2	90
	112/11/3 (五)	糙米飯	花瓜雞丁	黑胡椒洋蔥	有機黑葉白菜	鮮蔬蛋花湯		5.2	1.1	0	2	2.3	645

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

## 嘴破吃什麼才快好？

### 3種營養素助傷口修復！

#### 維生素 C

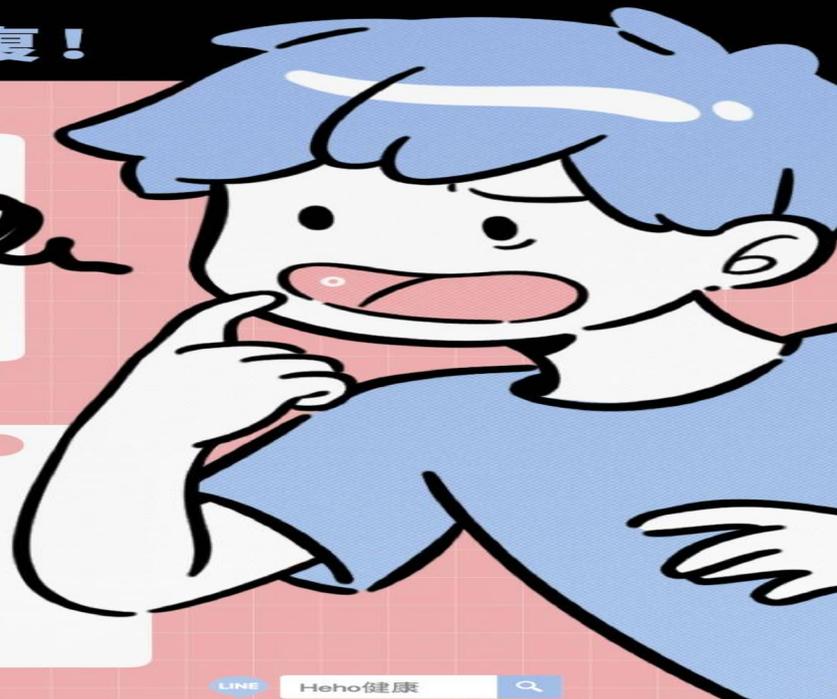
彩椒 | 青花菜  
 苦瓜 | 芭樂  
 釋迦 | 木瓜 .etc

#### 維生素 B

全穀雜糧 | 豆魚蛋肉  
 蔬菜 | 堅果

#### 鋅

牡蠣 | 紅肉  
 南瓜籽 | 堅果



HEHO

大成國民小學112學年度第一學期 第9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	10月23日(一)					10月24日(二)					10月25日(三)					10月26日(四)					10月27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					
主食品名	白米飯				主食品名	糙米飯				主食品名	特餐				主食品名	白米飯										
	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			
主食					糙米飯									8KG												
主菜					魷魚排*1	魷魚排60G源	2475			雞絲野菇炊飯	清胸肉絲	45			安東燉雞	雞丁	72			泡菜凍豆腐	凍豆腐	110				
							高麗菜(高山Q)	50					骨髓丁	90					泡菜3K		8					
							玉米筍Q	27					馬鈴薯去皮	36					大白菜		60					
							洋蔥去皮Q	15					洋蔥去皮	19					洋蔥去皮Q		20					
							木耳絲Q	15					紅蘿蔔Q	13					生香菇小小Q		20					
							三色丁CAS	10					冬粉(龍口)	10												
													白芝麻(密封包)	2												
													香油3L(燈)	1												
副菜					白菜炒年糕	大白菜	152			蘑菇豬柳	肉柳	156			醬滷冬瓜	冬瓜Q	190			洋蔥聰明蛋	洗選蛋	135				
							寧波年糕500G	30					杏鮑菇D-Q	40					麵輪(小)		8				洋蔥去皮	35
							麵疙瘩	16					綠豆芽	30					紅蘿蔔Q		10				鮪魚罐1.88K	21
							瑤珍菇A-Q	12					紅蘿蔔Q	10					薑絲		2					
							紅蘿蔔Q	10					蘑菇醬2.9K	9												
							蒜末	2					洋菇Q	15												
							蝦米(仁)	1.5																		
	青菜						有機黑葉白菜	有機青松菜	130				有機高麗菜	有機高麗菜		130			有機高麗菜		有機高麗菜	130			有機高麗菜	有機高麗菜
						薑絲		1.5				薑絲		1.5				薑絲		1.5						
湯品					海芽味噌湯	乾海帶芽600G	5			鮮蔬排骨湯	白蘿蔔	40			酸菜肉絲湯	酸菜絲3K	17			紅豆湯圓	紅豆1K	40				
							味噌9K(細)	2					南瓜Q	18					肉絲		12				湯圓(小)	25
							柴魚片600G	3					紅蘿蔔Q	8					金針菇B-Q		12				二砂25K(台糖)	1
													乾豆捲1.8K	3					薑絲		1					
													大骨	12												
其他						黃豆(非基改)																				
						蘋果	2400份	10	24000																	
營養分析表	熱量	類別	份量		類別	類別	份量		類別	類別	份量		類別	類別	份量		類別	類別	份量							
		主食(份)	份			主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5.8	份						
		蔬菜(份)	份			蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.1	份						
		水果(份)	份			水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)	1.6	份						
		豆魚肉蛋(份)	份			豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	1.6	份						
		油脂(份)	份			油脂(份)	2.5	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.3	份						
總熱量	大卡		總熱量	701大卡		總熱量	732大卡		總熱量	636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9週

菜別	日期	10月23日(一)		日期	10月24日(二)		日期	10月25日(三)		日期	10月26日(四)		日期	10月27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	0		主餐名稱	白米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	薏仁飯		主餐名稱	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	名稱	食材	數量K
主菜				素花枝捲300G		9.0	油片(切絲)		1.0	乾豆捲		0.5	素泡菜		2.0
							雞絲野菇炊飯			杏鮑菇D-Q		1.5	泡菜凍豆腐		
				魷魚排*		1				安東燉雞					
副菜				素沙茶醬737G		1.0	豆干片		3.0				素火腿1K		1.0
							蘑菇豬柳			醬滷冬瓜			洋蔥聰明蛋		
				白菜炒年糕											
湯							鮮蔬排骨湯						紅豆湯圓		
				海芽味噌湯						酸菜肉絲湯					
		薑片		0.5	薑片		0.4								

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9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

類別	10月30日(一)					10月31日(二)					11月1日(三)					11月2日(四)					11月3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 18,440					合計 0					
主食品名	白米飯				主食品名	糙米飯				主食品名	特餐				主食品名	白米飯										
	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			
主 食					糙米飯								8KG													
					糙米飯																					
	主 菜	海鮮豆腐煲	嫩油丁	82			魯豬棒腿*1	腱子骨	2475			肉羹什錦麵線	脆筍絲	30			紅燒百頁	百頁豆腐切24丁	118			花瓜雞丁	雞丁	72		
			白蝦仁	25						高麗菜Q	66					杏鮑菇D-Q		60					骨髓丁	90		
			魷魚圈CAS	35						肉羹CAS	18					白蘿蔔		25					刈薯Q	52		
			豆腐4.3K(薄)	19						木耳絲Q	12					紅蘿蔔Q		15					圓南瓜	27		
			紅蘿蔔Q	10						紅蘿蔔Q	12															
			洋蔥去皮	20						柴魚片600G	3															
木耳絲Q			10						大骨	12																
副 菜	什錦溫沙拉	青花菜(冷凍)	75			箭筈肉絲	劍筍(切片)	67			雲南大薄片	火鍋豬肉片	153			薯丁香蔥蛋	洗選蛋	120			黑胡椒洋蔥	虱目魚甜不辣絲	96			
		白花菜(冷凍)	60						小黃瓜Q	45					馬鈴薯去皮Q		60					洋蔥去皮	55			
		玉米段(3米Q)	40						洋蔥去皮	38					火腿丁CAS		24					韭菜Q	15			
		杏鮑菇(D)Q	30						肉絲	24					玉米粒CAS(散)		15					紅蘿蔔Q	10			
		紅蘿蔔Q	10						黃豆瓣醬5L	2																
		和風醬1L	15						蒜末	3																
									豆酥600G	6																
									白芝麻(密封包)	3																
青 菜	鳳京白菜	有機	130			青江菜	有機	130			白菜獅子頭*1	獅子頭(大)	34			味美菜	有機	130			黑葉白菜	有機	130			
		薑絲	1.5						約75顆/包,3K/包					薑絲	1.5					薑絲		1.5				
		薑片	0.5						大白菜	82																
									紅蘿蔔Q	10																
湯 品	日式黑輪湯	白蘿蔔	60			南瓜排骨湯	南瓜Q	76					0			什錦豆花	黑粉圓	21			鮮蔬蛋花湯	高麗菜(高山Q)	50			
		黑輪(切丁)CAS	13						排骨丁	12																
		乾昆布300G	1																							
其 他	黃豆(非基改)				水果				0				0 2305份 8 18440													
	台糖(50K)																									
營 養 分 析 表	類別		份量		類別		份量		類別		份量		類別		份量		類別		份量							
	熱 量	主食(份)	5	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.2	份							
		蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.1	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)	1.2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	1.9	份	豆魚肉蛋(份)	1.9	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份							
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.3	份							
總熱量		575大卡		總熱量	703大卡		總熱量	679大卡		總熱量	90大卡		總熱量	645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9週

類別	日期 10月30日(一)		日期 10月31日(二)		日期 11月1日(三)		日期 11月2日(四)		日期 11月3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 白米飯		主餐 糙米飯		主餐 特餐		主餐 紫米飯		主餐 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	素小卷1.2K	1.0	魯豬棒腿*1	蘭花干	53.0	肉羹什錦麵線	素肉羹600G	1.0	紅燒百頁		花瓜雞丁	素雞(切片)	3			
	乾海帶芽	0.1					金針菇B-Q	1.0								
副菜	素和風醬	1.0	箭筍肉絲	豆干片	1.0	雲南大薄片	炸豆包絲	2	薯丁香蔥蛋	毛豆仁CAS	1	黑胡椒洋蔥	素甜不辣條3K	1		
							玉米筍Q	0.3			豆干丁(黃)		1	芹菜Q	0.5	
													素絞肉	0.3	素肉絲	0.1
湯	素香菜丸300G	2.0	南瓜排骨湯	芹菜Q	0.1	素獅子頭		53	什錦豆花			鮮蔬蛋花湯				
	薑片	0.5														

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：