

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11週	112/11/6 (一)	白米飯	酥炸翅小腿*2	涼拌三絲	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯		5	0.8	0	2.6	2.5	678
	112/11/7 (二)	糙米飯	沙茶魚丁	蒜香毛豆莢	有機青松菜	絲瓜蛋花湯	橘子	5	1.2	1	2	2.1	685
	112/11/8 (三)	特餐	古早味鹹粥	鹽水什錦	高麗菜包		乳品	5	0.7	1	2.1	2	715
	112/11/9 (四)	薏仁飯	醬燒杏鮑菇	雪裡紅炒蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓		5	1.3	0	1.5	2.1	590
	112/11/10 (五)	糙米飯	桔醬肉片	玉米肉末	有機小白菜	黃瓜魚丸湯		5	1.1	0	2.2	2.2	641.5
第12週	112/11/12 (一)	白米飯	黑胡椒雞丁	小瓜玉米	有機鳳京白菜	酸辣湯		5.2	1.2	0	2.1	2	641.5
	112/11/13 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	醬油蒸蛋	有機小松菜	綠豆湯	水果	5.8	0.7	0	2.3	2.1	690.5
	112/11/14 (三)	特餐	炒麵疙瘩	嫩油豆腐*1		白菜金菇湯	乳品	5	0.9	1	1.7	2	650
	112/11/15 (四)	紫米飯	豆酥魚丁	三杯杏鮑菇	有機青油菜	藥燉排骨湯		5	1.3	0	2	2	622.5
	112/11/16 (五)	糙米飯	醬燒豬排*1	關東煮	有機青松菜	福菜肉片湯		5	1.1	0	1.5	2.2	589

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

8種最佳防癌食物大公開

核桃

功效
預防乳癌、大腸癌和前列腺癌

番茄

功效
預防攝護腺癌、乳癌、肺癌和子宮內膜癌

葡萄

功效
預防淋巴、肝臟、胃和乳房細胞中腫瘤的形成

蘋果

功效
預防大腸癌、肺癌及乳癌

櫻桃

功效
提升體內抗氧化指標及降低發炎反應

紅蘿蔔

功效
預防肺癌、子宮頸癌及前列腺癌

蔓越莓

功效
極強的抗氧化能力，保護細胞免於自由基的傷害

十字花科

功效
預防肺癌、大腸癌、胃癌、乳癌及前列腺癌

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11週	112/11/6 (一)	白米飯	酥炸翅小腿*2	涼拌三絲	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯		5	0.8	0	2.6	2.5	678
	112/11/7 (二)	糙米飯	沙茶魚丁	蒜香毛豆莢	有機青松菜	絲瓜蛋花湯	橘子	5	1.2	1	2	2.1	685
	112/11/8 (三)	特餐	古早味鹹粥	鹽水什錦	高麗菜包		乳品	5	0.7	1	2.1	2	715
	112/11/9 (四)	薏仁飯	醬燒杏鮑菇	雪裡紅炒蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓		5	1.3	0	1.5	2.1	590
	112/11/10 (五)	糙米飯	桔醬肉片	玉米肉末	有機小白菜	黃瓜魚丸湯		5	1.1	0	2.2	2.2	641.5
第12週	112/11/12 (一)	白米飯	黑胡椒雞丁	小瓜玉米	有機鳳京白菜	酸辣湯		5.2	1.2	0	2.1	2	641.5
	112/11/13 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	醬油蒸蛋	有機小松菜	綠豆湯	水果	5.8	0.7	0	2.3	2.1	690.5
	112/11/14 (三)	特餐	炒麵疙瘩	嫩油豆腐*1		白菜金菇湯	乳品	5	0.9	1	1.7	2	650
	112/11/15 (四)	紫米飯	豆酥魚丁	三杯杏鮑菇	有機青油菜	藥燉排骨湯		5	1.3	0	2	2	622.5
	112/11/16 (五)	糙米飯	醬燒豬排*1	關東煮	有機青松菜	福菜肉片湯		5	1.1	0	1.5	2.2	589

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

8種最佳防癌食物大公開

Heho

LINE Heho健康

核桃



功效

預防乳癌、大腸癌和前列腺癌

番茄



功效

預防攝護腺癌、乳癌、肺癌和子宮內膜癌

葡萄



功效

預防淋巴、肝臟、胃和乳房細胞中腫瘤的形成

蘋果



功效

預防大腸癌、肺癌及乳癌

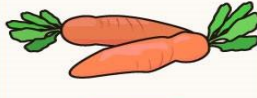
櫻桃



功效

提升體內抗氧化指標及降低發炎反應

紅蘿蔔



功效

預防肺癌、子宮頸癌及前列腺癌

蔓越莓



功效

極強的抗氧化能力，保護細胞免於自由基的傷害

十字花科



功效

預防肺癌、大腸癌、胃癌、乳癌及前列腺癌

大成國民小學112學年度第一學期 第11週 午餐食譜設計表

預估總價 24,160 平均每日 6040 平均每人每日 2.5

菜別	11月6日(一)					11月7日(二)					11月8日(三)					11月9日(四)					11月10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 160											
	白米飯					糙米飯					特餐										白米飯											
主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價			
主食							糙米飯												8KG													
主菜	酥炸翅小腿*2	翅小腿	4960			沙茶魚丁	旗魚丁	190			古早味鹹粥	絞肉	33			醬燒杏鮑菇	杏鮑菇(D)Q	105			桔醬肉片	火鍋豬肉片	163									
		地瓜粉20K	1				大白菜Q	65				碎脯	24				油豆腐丁(傳統)	73				綠豆芽Q	78									
		胡椒鹽600G(飛)	2				洋蔥去皮	32				高麗菜Q	55				洋蔥去皮	21				蒜泥	4									
							木耳絲Q	10				玉米粒CAS(散)	35				紅蘿蔔Q	21				青蔥Q	3									
							沙茶醬3K(牛)	3				洗選蛋	15				薑片	2				金蘭醬油膏5L	2									
							薑絲	3				紅蘿蔔Q	10									桔醬	20									
												乾香菇絲	1									約600G/罐										
												油蔥酥3K	3																			
副菜	涼拌三絲	白干絲	58			蒜香毛豆莢	毛豆莢CAS	160			鹽水什錦	骨髓丁	90			雪裡紅炒蛋	洗選蛋	135			玉米肉末	玉米粒CAS(散)	62									
		海帶絲(切)	52				香油3L(燈)	2				雞丁	72				雪裡紅(切)	55				豆干丁(白)	40									
		芹菜Q	20				八角粒600G	1				青花菜(冷凍)	48									毛豆仁CAS	30									
		紅蘿蔔Q	10				黑胡椒粒600G	2				小黃瓜Q	25									絞肉	24									
		味醂1.8K	6							脆筍片		18										紅蘿蔔Q	10									
		蒜泥	3							木耳絲Q		18																				
		金蘭醬油膏5L	2							蒜泥		3																				
										薑末		3																				
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	130			有機青松菜	有機青松菜	130			高麗菜包					有機高麗菜	有機高麗菜	130			有機小白菜	有機小白菜	130									
		薑絲	1.5				薑絲	1.5				薑絲	1.5				薑絲	1.5														
湯品	味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄)	15			絲瓜蛋花湯	絲瓜Q	68			奇美高麗菜包	2530			冬瓜山粉圓	冬瓜塊600G	44			黃瓜魚丸湯	大黃瓜Q	66										
		味噌9K(細)	1				洗選蛋	16					山粉圓	5				珍珠魚丸(如記)	30													
		柴魚片600G	3				大骨	12					二砂25K(台糖)	1																		
							薑絲	2																								
其他		黃豆(非基改)				橘子	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	份		主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份									
		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	1.3	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									
		豆魚肉蛋(份)	2.6	份		豆魚肉蛋(份)	2	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									
		油脂(份)	2.5	份		油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.2	份									
		總熱量	678大卡			總熱量	685大卡				總熱量	715大卡				總熱量	590大卡				總熱量	642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11週

菜別	日期	11月6日(一)		日期	11月7日(二)		日期	11月8日(三)		日期	11月9日(四)		日期	11月10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	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	薏仁飯		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	酥炸翅小腿*2	素OK雞排3K	1.0	沙茶魚丁	素沙茶醬737G	1.0	古早味鹹粥	芋頭Q	2.0	醬燒杏鮑菇	素豬血糕480G	2.0	桔醬肉片	炸豆包絲	3.0
					油豆腐丁	3.0									
副菜	凉拌三絲			蒜香毛豆莢			鹽水什錦	大溪黑干(切9丁)	3.0	雪裡紅炒蛋	豆干丁	4	玉米肉末		
湯	味噌豆腐湯			絲瓜蛋花湯	乾豆捲	0.3	0			冬瓜山粉圓			黃瓜魚丸湯	素香菜丸300G	2
		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11週 午餐食譜設計表
 預估總價 42,525 平均每日 8505 平均每人每日 3.7

菜別	日期	11月12日(一)				日期	11月13日(二)				日期	11月14日(三)				日期	11月15日(四)				日期	11月16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 85					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	名稱	食材	數量K	單價	總價
主食						糙米飯												8KG							
主菜	黑胡椒雞丁	骨髓丁	90			炸豆包(切4塊	148				肉絲	45				鮪魚清肉丁Q	190				強匠御膳大排8	2480			
		雞丁	72			洋蔥去皮	52				高麗菜Q	80				豆腐4.3K(薄	18								
		綠豆芽Q	55			紅蘿蔔Q	15				洋蔥去皮	40				薑絲	2								
		洋蔥去皮	30			鳳梨罐3K	6			炒麵疙瘩	木耳絲Q	12				豆酥600G	19								
		紅蘿蔔Q	12			蕃茄醬3K(果	7				紅蘿蔔Q	12													
		黑胡椒粒600G	1								乾香菇絲	3													
		黑胡椒醬2.9K	7								絞紅蔥頭(粗	2													
											蝦米(仁	2													
											鴻喜菇Q	1													
											油片(切絲	1													
副菜	小瓜 玉米	玉米粒CAS(散	64			洗選蛋	150			嫩油豆腐* 1	手工炸豆腐70G	2528				杏鮑菇D-Q	120				白蘿蔔Q	150			
		小黃瓜Q	60													麵腸(切	48				豬血糕丁CAS	30			
		馬鈴薯去皮Q	40								金蘭醬油膏5L	2				薑片	5				虱目魚甜不辣Q	30			
						紅燒拼盤									黑麻油3L(燈	2				紅蘿蔔Q	10				
																				柴魚片600G	3				
青菜	鳳京白菜	有機雪菜	130			有機青江菜	130			青油菜	有機黑葉白菜	130				有機高麗菜	130				有機高麗菜	130			
		薑絲	1.5			薑絲	1.5				薑絲	1.5				薑絲	1.5				薑絲	1.5			
		薑片	0.5	170	85																				
湯品	酸辣湯	豆腐4.3K(薄	13			綠豆	42			白菜金菇湯	大白菜Q	72				白蘿蔔Q	55				朴菜(切	20			
		脆筍絲	15			二砂25K(台糖	2				金針菇B-Q	25				生香菇小小Q	24				肉片	15			
		木耳絲Q	8								大骨	12				紅蘿蔔Q	10				薑絲	2			
		紅蘿蔔Q	8												排骨丁	15									
		洗選蛋	12												藥燉排骨包150G	8				油片(切絲	0.5				
		柴魚片600G	3												素皮酥(絲	0.3									
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			熱量	類別	份量			熱量	類別	份量			熱量	類別	份量			
		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.8	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	1.3	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)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	1.7	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	份		
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.2	份		
		總熱量	642大卡			總熱量	691大卡				總熱量	650大卡				總熱量	623大卡				總熱量	589大卡			

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學112學年度第一學期 第11週

菜別	11月12日(一)			11月13日(二)			11月14日(三)			11月15日(四)			11月16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 紫米飯			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	名稱	食材	數量K
主菜	黑胡椒雞丁	素雞(切片)	3.0	茄汁豆包絲	玉米筍Q	1.0	炒麵疙瘩	鴻喜菇Q	1.0	豆酥魚丁	豆丸子	1包	醬燒豬排*1	素黑胡椒肉排	55
								油片(切絲)	1.0						
副菜	小瓜玉米			醬油蒸蛋	百頁結	2.0	嫩油豆腐*1			三杯杏鮑菇			關東煮	油豆腐丁(傳統)	1
					素蹄花	2.0								蒟蒻白板600G	2
					蓮藕片Q	1									
湯	酸辣湯	金針菇B-Q	0.6	綠豆湯			白菜金菇湯	乾豆捲	0.3	藥燉排骨湯			福菜肉片湯		
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：