

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17週	112/12/18 (一)	白米飯	海結燒肉	奶醬時蔬	有機青油菜	皮酥當歸湯		5.6	1	0	2.4	2	687
	112/12/19 (二)	糙米飯	奶油魚丁	麻婆豆腐	有機蜜雪兒小白菜	大滷湯	橘子	5	1.3	1	2.3	2.1	710
	112/12/20 (三)	特餐	義大利麵	豬排*1		玉米濃湯	乳品	5.5	0.3	1	2.5	2	770
	112/12/21 (四)	燕麥飯	筍乾煮麵輪	薯丁香蔥蛋	有機塔菇菜	三絲蔬菜湯		5.2	1.2	0	1.6	2.1	609
	112/12/22 (五)	糙米飯	麻油雞丁	大瓜什錦	有機蘿蔓	紅豆湯圓		5.8	1.4	0	2.1	2	688.5
第18週	112/12/25 (一)	白米飯	滷雞腿*1	蘿蔔滷	有機青江菜	四神排骨湯		5.3	1.1	0	2	2.1	643
	112/12/26 (二)	糙米飯	三杯麵腸	菜脯蛋	有機山菠菜	綠豆小米粥	水果	5.3	1.1	1	2	1.9	694
	112/12/27 (三)	特餐	皮蛋瘦肉粥	鹽水什錦	芝麻包		乳品	5.5	0.6	1	2.5	2	737.5
	112/12/28 (四)	薏仁飯	蠔油豉汁雞	毛豆炒干丁	有機千寶菜	山藥大骨湯		5	0.9	0	1.8	2	597.5
	112/12/29 (五)	糙米飯	海鮮豆腐煲	扁蒲肉末	有機青松菜	冬菜粉絲湯		5.2	1.4	0	1.6	2.1	613.5

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

當心「癌從口入」

這4種癌症都是吃出來的!!

口腔癌

嚼檳榔、吸菸、飲酒、過熱或辛辣的食物者。

食道癌

抽菸、飲酒、嚼檳榔、常食亞硝酸的食物者。

胃癌

三餐不規律、吃醃漬、煙燻、燒烤、加工食品者。

直腸結腸癌

肥胖、運動不足及高頻攝取燒烤、油炸、紅肉者。

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17週	112/12/18 (一)	白米飯	海結燒肉	奶醬時蔬	有機青油菜	皮酥當歸湯		5.6	1	0	2.4	2	687
	112/12/19 (二)	糙米飯	奶油魚丁	麻婆豆腐	有機蜜雪兒小白菜	大滷湯	橘子	5	1.3	1	2.3	2.1	710
	112/12/20 (三)	特餐	義大利麵	豬排*1		玉米濃湯	乳品	5.5	0.3	1	2.5	2	770
	112/12/21 (四)	燕麥飯	筍乾煮麵輪	薯丁香蔥蛋	有機塔菇菜	三絲蔬菜湯		5.2	1.2	0	1.6	2.1	609
	112/12/22 (五)	糙米飯	麻油雞丁	大瓜什錦	有機羅蔓	紅豆湯圓		5.8	1.4	0	2.1	2	688.5
第18週	112/12/25 (一)	白米飯	滷雞腿*1	蘿蔔滷	有機青江菜	四神排骨湯		5.3	1.1	0	2	2.1	643
	112/12/26 (二)	糙米飯	三杯麵腸	菜脯蛋	有機山菠菜	綠豆小米粥	水果	5.3	1.1	1	2	1.9	694
	112/12/27 (三)	特餐	皮蛋瘦肉粥	鹽水什錦	芝麻包		乳品	5.5	0.6	1	2.5	2	737.5
	112/12/28 (四)	薏仁飯	蠔油豉汁雞	毛豆炒干丁	有機千寶菜	山藥大骨湯		5	0.9	0	1.8	2	597.5
	112/12/29 (五)	糙米飯	海鮮豆腐煲	扁蒲肉末	有機青松菜	冬菜粉絲湯		5.2	1.4	0	1.6	2.1	613.5

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

當心「癌從口入」

這4種癌症都是吃出來的!!

口腔癌

嚼檳榔、吸菸、飲酒、過熱或辛辣的食物者。

食道癌

抽菸、飲酒、嚼檳榔、常食亞硝酸的食物者。

胃癌

三餐不規律、吃醃漬、煙燻、燒烤、加工食品者。

直腸結腸癌

肥胖、運動不足及高頻攝取燒烤、油炸、紅肉者。

LINE Heho健康

大成國民小學112學年度第一學期 第17週 午餐食譜設計表

預估總價 33,824

平均每日 8455.875

平均每人每日 3.5

類別	12月18日(一)				12月19日(二)				12月20日(三)				12月21日(四)				12月22日(五)				
	1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				2305(2270+素35)				
	合計 9,614				合計 24,210				合計 0				合計 0				合計 0				
主食品名	白米飯				糙米飯				特餐				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					
主食					糙米飯									8KG							
主菜	調理旗魚排75G	2480			肉丁	126			絞肉	42			麵輪(小)	48							
	米酒	1			海帶結	60			玉米粒CAS(散)	60			筍干	78							
	沙拉油	6			白蘿蔔Q	45			大蕃茄Q	50			朴菜1.8K	19							
	鹽	1			紅蘿蔔Q	12			洋蔥去皮	30			紅蘿蔔Q	10							
	醬油	3箱			薑片	2			義大利肉醬	6											
	胡椒粉	2							蕃茄醬3K(果)	18											
	糖	1																			
副菜	馬鈴薯去皮Q	95			豆腐4.3K(薄)	37			富統醬燒大排	2480			洗選蛋	121							
	青花菜(冷凍)	84			絞肉	30						馬鈴薯去皮Q	60								
	培根CAS	6			薑末	2						火腿丁CAS	20								
	紅蘿蔔Q	12										小黃瓜Q	20								
	毛豆仁CAS	12																			
	玉米濃湯粉1K	4																			
	克寧奶粉2.3K	4																			
青菜	有機青油菜	130			有機蜜雪兒白菜	130						有機塔菇菜	130								
	蒜末	1.5	215	322.5	薑絲	1.5	140	210				蒜末	1.5								
湯品	玉米段(3米Q)	42	84	3528	大白菜Q	38			玉米粒CAS(散)	50			大白菜Q	40							
	結頭菜Q	42	54	2268	脆筍絲	27			馬鈴薯去皮Q	30			榨菜絲	24							
	素皮酥(絲)	10	300	3000	洗選蛋	12			洗選蛋	15			木耳絲Q	20							
	當歸藥包60G	11	45	495	金針菇B-Q	10			玉米醬3K	10			紅蘿蔔Q	10							
					木耳絲Q	10			安佳奶油454G	5											
					柴魚片600G	2			麵粉	5											
其他	黃豆(非基改)				橘子	2400份	10	24000													
	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)	5.6		份	主食(份)	5		份	主食(份)	5.5		份	主食(份)	5.2		份	主食(份)	5.8		份
		蔬菜(份)	1		份	蔬菜(份)	1.3		份	蔬菜(份)	0.3		份	蔬菜(份)	1.2		份	蔬菜(份)	1.4		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)	2.4		份	豆魚肉蛋(份)	2.3		份	豆魚肉蛋(份)	2.5		份	豆魚肉蛋(份)	1.6		份	豆魚肉蛋(份)	2.1		份
		油脂(份)	2		份	油脂(份)	2.1		份	油脂(份)	2		份	油脂(份)	2.1		份	油脂(份)	2		份
總熱量	687大卡			總熱量	710大卡			總熱量	770大卡			總熱量	609大卡			總熱量	689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17週

菜別	日期	12月18日(一)		日期	12月19日(二)		日期	12月20日(三)		日期	12月21日(四)		日期	12月22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	燕麥飯		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	食材	數量K	食材	數量K	
主菜	海結燒肉	素蚵仔捲300G	9包	百頁結	0.3	素絞肉	0.3	筍乾煮麵輪		麻油雞丁	凍豆腐	2.0			
						鴻喜菇Q	1.0				素豬血糕480G	2.0			
						義大利麵醬(素)	1.0				乾豆捲	0.5			
副菜	奶醬時蔬	素培根1K	1.0	素絞肉	0.1	豬排*1		薯丁香蔥蛋	豆干丁(黃)	1	大瓜什錦	素貢丸600G	0.6		
							素火腿(尚好)		1.0						
							素絞肉		0.3						
湯	皮酥當歸湯			大滷湯		玉米濃湯		三絲蔬菜湯		紅豆湯圓					
		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17週 午餐食譜設計表

預估總價 114,960

平均每日 22992

平均每人每日 10.0

類別	12月25日(一)					12月26日(二)					12月27日(三)					12月28日(四)					12月29日(五)											
	1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					2305(2270+素35)											
	合計 11,310					合計 40,915					合計 24,035					合計 38,700					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					皮蛋瘦肉粥					蠔油豉汁雞	8KG				海鮮豆腐煲												
	棒腿5					2480	麵腸(切)				135	皮蛋CAS				105	肉丁				126	嫩油丁				82						
	滷味滷包10人					1	杏鮑菇(D)Q				48	高麗菜Q				52	玉米段(3米Q)				65	白蝦仁				25						
						洋蔥去皮					35	全瘦絞肉				36	結頭菜Q				60	魷魚圈CAS				35						
						青椒Q					30	玉米粒CAS(散)				20	黑豆豉600G				2	豆腐4.3K(薄)				19						
						彩椒Q					12	洗選蛋				20	金蘭香菇素蠔油				3	紅蘿蔔Q				10						
						薑片					3											洋蔥去皮				20						
						九層塔Q					2											木耳絲Q				10						
						黑麻油3L(燈)					2											素小卷1.2K				1						
副 菜					菜脯蛋	洗選蛋				152	95	14440	骨髓丁				90	豆干丁(黃)				110	90	9900	扁蒲				160			
	白蘿蔔Q					170	33	5610	碎脯				45	55	2475	雞丁				72	毛豆仁CAS				46	160	7360	絞肉				27
	紅蘿蔔Q					30	80	2400						青花菜(冷凍)				48	雪裡紅(切)				30	100	3000	紅蘿蔔Q				13		
	麵輪(小)					15	220	3300						小黃瓜Q				25						乾香菇絲600G				3				
														脆筍片				18						蝦米600G				3				
														木耳絲Q				18						油片(切絲)				0.3				
														蒜泥				3														
														薑末				3														
青 菜	有機青江菜				130	有機山菠菜				130	骨髓丁				90	有機千寶菜				130	有機青松菜				130							
	蒜末				1.5	蒜末				1.5	雞丁				72	蒜末				1.5	蒜末				1.5							
湯 品	四神				8	地瓜大丁				88.48	晶鈺芝麻包65G				2530	9.5	24035	菠菜Q				52	冬粉(籠口)				10					
	小薏仁				8	黑粉圓				21									吻仔魚				6	冬菜3K				3				
	排骨丁				15	二砂25K(台糖)				1									洗選蛋				12	絞肉				12				
	四神(包)				13													薑絲				2										
其 他	黃豆(非基改)					水果				2400份	10	24000					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)		5.3 份			主食(份)		5.3 份			主食(份)		5.5 份			主食(份)		5 份			主食(份)		5.2 份								
		蔬菜(份)		1.1 份			蔬菜(份)		1.1 份			蔬菜(份)		0.6 份			蔬菜(份)		0.9 份			蔬菜(份)		1.4 份								
		水果(份)		1 份			水果(份)		1 份			鮮奶(份)		1 份			水果(份)		1 份			水果(份)		1 份								
		豆魚肉蛋(份)		2 份			豆魚肉蛋(份)		2 份			豆魚肉蛋(份)		2.5 份			豆魚肉蛋(份)		1.8 份			豆魚肉蛋(份)		1.6 份								
		油脂(份)		2.1 份			油脂(份)		1.9 份			油脂(份)		2 份			油脂(份)		2 份			油脂(份)		2.1 份								
總熱量		643大卡			總熱量		694大卡			總熱量		738大卡			總熱量		598大卡			總熱量		614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17週

類別	日期 12月25日(一)		日期 12月26日(二)		日期 12月27日(三)		日期 12月28日(四)		日期 12月29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 薏仁飯		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	滷雞腿*1		三杯麵腸	蘭花干	54.0	皮蛋瘦肉粥	生豆包(大)	1.0	蠔油豉汁雞	素肚(切12丁)	3	海鮮豆腐煲	素小卷1.2K	1
					珊瑚菇Q		0.6				乾海帶芽		0.1	
副菜	蘿蔔滷	豆干丁	1.0	菜脯蛋		鹽水什錦	四分干丁	3	毛豆炒干丁		扁蒲肉末	油片(切絲)	0.3	
		素火腿(尚好)	1.0											
湯	四神排骨湯	素皮酥(絲)	0.3	綠豆小米粥				山藥大骨湯	瑤珍菇Q	0.3	冬菜粉絲湯	素絞肉	0.3	
												素冬菜200G	1	
		薑片	0.5											

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：