

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	113/2/26 (一)	白米飯	炸魚*1	金針菇麵筋	有機A菜	羅宋湯		5	1	0	2	1.8	606
	113/2/27 (二)	糙米飯	結頭燒雞	蛋酥白菜	有機小松菜	味噌湯	香蕉	5	1.5	1	2.2	2	703
	113/2/29 (四)	白米飯	毛豆炒干丁	洋蔥炒蛋	有機青油菜	什錦豆花		6	0.7	0	2	2.1	682
	113/3/1 (五)	糙米飯	壽喜燒肉	芥仁什錦	有機廣島菜	肉骨茶湯		5.2	1.5	0	2.2	2	656.5
第4週	113/3/4 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	鮮蔬冬粉	有機油菜	日式黑輪湯		5.5	1.1	0	2.3	2.3	688.5
	113/3/5 (二)	糙米飯	浦燒鯛魚*1	蘿蔔炒肉絲	有機黑葉白菜	山藥薯丁湯	水果	5.2	1.1	1	2.4	2.2	730.5
	113/3/6 (三)	特餐	什錦炒麵	紅燒肉丁		昆布排骨湯	乳品	5	1.1	1	1.8	2	662.5
	113/3/7 (四)	薏仁飯	醬燒麵腸	洋蔥炒蛋	有機塔菇菜	紅豆紫米湯		5.3	0.8	0	2	2.1	635.5
	113/3/8 (五)	糙米飯	蘑菇炒豬柳	箭筍炒肉絲	有機青江菜	長年金針菇湯		5	1.3	0	2	2	622.5

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

早餐不要吃的四種食物

王宏哲
教養育兒寶典

大腦活化4不

- ✗ 不要吃蛋糕 
- ✗ 不要喝太甜果汁 
- ✗ 不要喝奶茶 
- ✗ 不要吃油炸食物 

大腦活化4要

- ✓ 要吃有嚼勁食物 
- ✓ 要吃優質蛋白質 
- ✓ 要吃豐富B群食物 
- ✓ 要吃酥脆食物  例如堅果

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	113/2/26 (一)	白米飯	炸魚*1	金針菇麵筋	有機A菜	羅宋湯		5	1	0	2	1.8	606
	113/2/27 (二)	糙米飯	結頭燒雞	蛋酥白菜	有機小松菜	味噌湯	香蕉	5	1.5	1	2.2	2	703
	113/2/28 (三)	特餐					乳品	0	0	0	0	0	0
	113/2/29 (四)	白米飯	毛豆炒干丁	洋蔥炒蛋	有機青油菜	什錦豆花		6	0.7	0	2	2.1	682
	113/3/1 (五)	糙米飯	壽喜燒肉	芥仁什錦	有機廣島菜	肉骨茶湯		5.2	1.5	0	2.2	2	656.5
第4週	113/3/4 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	鮮蔬冬粉	有機油菜	日式黑輪湯		5.5	1.1	0	2.3	2.3	688.5
	113/3/5 (二)	糙米飯	浦燒鯛魚*1	蘿蔔炒肉絲	有機黑葉白菜	山藥薯丁湯	水果	5.2	1.1	1	2.4	2.2	730.5
	113/3/6 (三)	特餐	什錦炒麵	紅燒肉丁		昆布排骨湯	乳品	5	1.1	1	1.8	2	662.5
	113/3/7 (四)	薏仁飯	醬燒麵腸	洋蔥炒蛋	有機塔菇菜	紅豆紫米湯		5.3	0.8	0	2	2.1	635.5
	113/3/8 (五)	糙米飯	蘑菇炒豬柳	筍筍炒肉絲	有機青江菜	長年金針菇湯		5	1.3	0	2	2	622.5

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

早餐不要吃四種食物

f 王宏哲
教養育兒寶典

大腦活化4不

- ✗ 不要吃蛋糕 
- ✗ 不要喝太甜果汁 
- ✗ 不要喝奶茶 
- ✗ 不要吃油炸食物 

大腦活化4要

- ✓ 要吃有嚼勁食物 
- ✓ 要吃優質蛋白質 
- ✓ 要吃豐富B群食物 
- ✓ 要吃酥脆食物 

例如堅果

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

菜別	日期	2月26日(一)				日期	2月27日(二)				日期	2月28日(三)				日期	2月29日(四)				日期	3月1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	合計 0				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												8KG						
主菜	炸魚*1	鹹鯖片		1630			骨腿丁		90				豆干丁(黃)		150				火鍋豬肉片		162				
		中高年級、行政 1602					雞丁		72				毛豆仁CAS		40				洋蔥去皮Q		25				
		御師傅魚條		9			結頭菜Q		85				馬鈴薯去皮Q		40				綠豆芽Q		40				
		1箱200個					紅蘿蔔Q		20				黑豆豉600G		2				杏鮑菇D-Q		21				
		幼兒、低年級、特教 857*2					乾香菇		1										薑末		2				
		麵粉22K		1															味醂1.6K(穀盛)		3				
副菜	金針菇麵筋	油麵筋泡		50			大白菜Q		150				洗選蛋		126				芥菜仁Q		115				
		金針菇C-Q		25			肉絲		30				玉米粒CAS(散)		60				虱目魚甜不辣絲		48				
		乾香菇絲		庫			洗選蛋		20				洋蔥去皮Q		40				紅蘿蔔Q		12				
							金針菇B-Q		10									吻仔魚		3					
							乾豆捲1.8K		4									乾香菇絲		2					
							乾香菇絲		2																
							蝦米(仁		2																
青菜	A菜	有機A菜		130			有機小松菜		130			有機青油菜		130				有機廣島菜		130					
		蒜末		1.5			蒜末		1.5			蒜末		1.5				蒜末		1.5					
		薑片		0.5																					
湯品	羅宋湯	大蕃茄Q		50			豆腐4.3K(薄		15			黑粉圓		21				白蘿蔔Q		48					
		高麗菜Q		25			味噌9K(細		2			花豆		21				玉米段(3米Q		36					
		瑤珍菇A-Q		15			柴魚片 600G		3			豆花2K		115				乾豆捲1.8K		3					
		西芹Q		10							二砂25K(台糖		2				排骨丁		12						
																	肉骨茶包60G		36						
其他		黃豆(非基改)					香蕉		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)		6	份		主食(份)		5.2	份		主食(份)		5.2	份
		蔬菜(份)		1	份		蔬菜(份)		1.5	份		蔬菜(份)		0.7	份		蔬菜(份)		1.5	份		蔬菜(份)		1.5	份
		水果(份)			份		水果(份)		1	份		鮮奶(份)			份		水果(份)			份		水果(份)			份
		豆魚肉蛋(份)		2	份		豆魚肉蛋(份)		2.2	份		豆魚肉蛋(份)		2	份		豆魚肉蛋(份)		2.2	份		豆魚肉蛋(份)		2.2	份
		油脂(份)		1.8	份		油脂(份)		2	份		油脂(份)		2.1	份		油脂(份)		2	份		油脂(份)		2	份
		總熱量		606大卡			總熱量		703大卡			總熱量		大卡			總熱量		682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	2月26日(一)		日期	2月27日(二)		日期	2月28日(三)		日期	2月29日(四)		日期	3月1日(五)	
	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	
	主餐名稱	白米飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	白米飯		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	炸魚*1	素白帶魚3K	3.0	結頭燒雞	山羊肉3K	3.0	0			毛豆炒干丁			壽喜燒肉	豆干片	33.0
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副菜	金針菇麵筋			蛋酥白菜			0			洋蔥炒蛋	百頁豆腐(煙燻)	1包	芥仁什錦	素甜不辣條	3.0
											鴻喜菇Q	1.0			
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	羅宋湯			味噌湯			0			什錦豆花			肉骨茶湯		
		糖													
		太白粉													
		地瓜粉													
		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 42,440 平均每日 8488 平均每人每日 3.7

菜別	日期	3月4日(一)				日期	3月5日(二)				日期	3月6日(三)				日期	3月7日(四)				日期	3月8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													8KG						
主菜	鹽酥雞丁	雞丁	198			蒲燒鯛魚肚90P	2480			綠豆芽Q	100			麵腸(切	152			肉柳	156						
		馬鈴薯去皮Q	75							肉絲	36			小黃瓜Q	60			杏鮑菇D-Q	57						
		地瓜粉20K	1							洋蔥去皮Q	24			彩椒Q	10			琇珍菇Q	30						
		胡椒鹽600G(飛	3							鴻喜菇Q	18							紅蘿蔔Q	10						
										紅蘿蔔Q	12							蘑菇醬2.9K	9						
										絞紅蔥頭(粗	3														
										乾香菇絲	3														
										蝦米(仁	3														
副菜	鮮蔬冬粉	高麗菜Q	70			白蘿蔔Q	115			肉丁	126			洗選蛋	138			劍筍(切片	67						
		冬粉(龍口	21			榨菜絲	36			結頭菜Q	70			玉米粒CAS(散	60			木耳絲Q	20						
		絞肉	15			肉絲	27			大溪黑干(切9丁	45			洋蔥去皮Q	35			紅蘿蔔Q	10						
		木耳絲Q	8			木耳絲Q	15			紅蘿蔔Q	15							肉絲	24						
		紅蘿蔔Q	8			紅蘿蔔Q	15			薑片	2							黃豆瓣醬5L	2						
		芹菜Q	3			乾香菇絲	2											蒜末	2						
						蝦米(仁	2																		
青菜	油菜	有機	130			有機	130						有機	130			有機	130							
		薑絲	1.5			薑絲	1.5						薑絲	1.5			薑絲	1.5							
		蒜末	1.5																						
		薑片	0.5																						
湯品	日式黑輪湯	白蘿蔔Q	60			山藥Q	56			大蕃茄Q	65			紅豆30K	50KG			大芥菜Q	55						
		黑輪(切丁)CAS	13			馬鈴薯去皮Q	40			乾昆布300G	4			紫糯米	8			金針菇B-Q	20						
		柴魚片600G	3			紅棗600G	2			排骨丁	12			二砂25K(台糖	1			雞架	12						
				80		大骨	12																		
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)	5.5	份	主食(份)	5.2	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份									
		蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1.3	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)	2.4	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份									
		油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份									
		總熱量	689大卡		總熱量	731大卡		總熱量	663大卡		總熱量	636大卡		總熱量	623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3週

大成國民小學112學年度第一學期 第3週																				
菜別	日期	3月4日(一)			日期	3月5日(二)			日期	3月6日(三)			日期	3月7日(四)			日期	3月8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	薏仁飯			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	鹽酥雞丁	炸豆腸	3.0	浦燒鯛魚*1	炸豆包(大)	54片	什錦炒麵	素火腿(尚好)	1條	醬燒麵腸		蘑菇炒豬柳	豆干片(黃)	3						
											素蘑菇醬		1.0							
		米酒																		
		沙拉油																		
		鹽																		
副菜	鮮蔬冬粉	油片(切絲)	1.0	蘿蔔炒肉絲		紅燒肉丁		洋蔥炒蛋	毛豆仁CAS	2	筍筍炒肉絲									
									南瓜Q	1										
									素絞肉	0.3										
		醬油																		
		素蠔油																		
		胡椒粉																		
湯	日式黑輪湯	素香菜丸300G	2包	山藥薯丁湯		昆布排骨湯		紅豆紫米湯		長年金針菇湯										
		糖																		
		太白粉																		
		地瓜粉																		
	薑片	0.5																		

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：