

大成國民小學112學年度下學期午餐菜單

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5週	113/3/11 (一)	白米飯	涼拌素雞	玉米炒蛋	有機蘿蔓	白木耳QQ		5.3	1.1	0	2	1.8	630
	113/3/12 (二)	糙米飯	奶油魚丁	蠔油杏鮑菇	有機小松菜	四神湯	芭樂	5.1	1.4	1	2.5	2	730
	113/3/13 (三)	特餐	玉米什錦粥	白菜燒雞	水餃*2		乳品	5	0.6	1	2.2	2.1	725
	113/3/14 (四)	燕麥飯	香滷雞腿*1	鮮蔬年糕	有機青松菜	冬瓜蛤蜊湯		5	1.5	0	2.2	2	643
	113/3/15 (五)	糙米飯	豆豉雞丁	醬燒紫茄	有機山萵蒿	南瓜濃湯		5.2	1.2	0	2.1	2.2	650.5
第6週	113/3/18 (一)	白米飯	炸魚排*1	玉米三色	有機廣島菜	海芽豆腐湯		5.3	0.6	0	2	2.2	635
	113/3/19 (二)	糙米飯	麻油凍豆腐	原味蒸蛋	有機荷葉白菜	燒仙草	水果	5.8	0.8	1	1.7	2	703.5
	113/3/20 (三)	特餐	蔬菜泡麵鍋	味噌豬肉炒豆芽	蜜汁雙寶		乳品	5.2	1.3	1	2	2.1	701
	113/3/21 (四)	薏仁飯	蒜泥白肉	芹香甜不辣	有機青油菜	木瓜排骨湯		5	0.9	0	2.1	2	620
	113/3/22 (五)	糙米飯	腐乳燒排骨	豆皮結頭菜	有機味美菜	蕃茄蛋花湯		5.3	1.6	0	1.8	2.1	640.5

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

COOL HEALTH

吃下蘇丹紅會中毒、致癌嗎？

添加食物、潛在影響一次看懂

添加食品



豆腐乳



鴨蛋黃



辣椒粉



調味料

潛在影響 (尚無研究證實)



肝功能受損



腎功能受損



皮膚過敏



膀胱癌

★ 蘇丹紅雖被歸類為三級致癌物，但目前仍無相關研究佐證其風險

資料來源:衛生福利部樂生療養院營養室主任 蘇嘉華營養師

大成國民小學112學年度下學期午餐菜單

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5週	113/3/11 (一)	白米飯	涼拌素雞	玉米炒蛋	有機羅蔓	白木耳QQ		5.3	1.1	0	2	1.8	630
	113/3/12 (二)	糙米飯	奶油魚丁	蠔油杏鮑菇	有機小松菜	四神湯	芭樂	5.1	1.4	1	2.5	2	730
	113/3/13 (三)	特餐	玉米什錦粥	白菜燒雞	青松菜		乳品	5	0.6	1	2.2	2.1	725
	113/3/14 (四)	燕麥飯	香滷雞腿*1	鮮蔬年糕	有機山萵蒿	冬瓜蛤蜊湯		5	1.5	0	2.2	2	643
	113/3/15 (五)	糙米飯	豆豉雞丁	醬燒紫茄	#REF!	南瓜濃湯		5.2	1.2	0	2.1	2.2	650.5
第6週	113/3/18 (一)	白米飯	炸魚排*1	玉米三色	有機廣島菜	海芽豆腐湯		5.3	0.6	0	2	2.2	635
	113/3/19 (二)	糙米飯	麻油凍豆腐	原味蒸蛋	有機荷葉白菜	燒仙草	水果	5.8	0.8	1	1.7	2	703.5
	113/3/20 (三)	特餐	蔬菜泡麵鍋	味噌豬肉炒豆芽	蜜汁雙寶		乳品	5.2	1.3	1	2	2.1	701
	113/3/21 (四)	薏仁飯	蒜泥白肉	芹香甜不辣	有機青油菜	木瓜排骨湯		5	0.9	0	2.1	2	620
	113/3/22 (五)	糙米飯	腐乳燒排骨	豆皮結頭菜	有機味美菜	蕃茄蛋花湯		5.3	1.6	0	1.8	2.1	640.5

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

COOL HEALTH

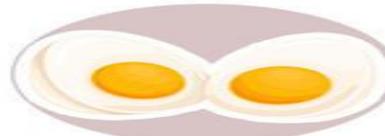
吃下蘇丹紅會中毒、致癌嗎？

添加食物、潛在影響一次看懂

添加食品



豆腐乳



鴨蛋黃

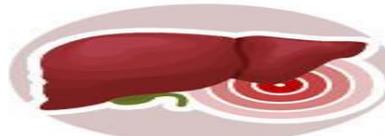


辣椒粉



調味料

潛在影響 (尚無研究證實)



肝功能受損



腎功能受損



皮膚過敏



膀胱癌

★ 蘇丹紅雖被歸類為三級致癌物，但目前仍無相關研究佐證其風險

資料來源：衛生福利部樂生療養院營養室主任 蘇嘉華營養師

大成國民小學112學年度第一學期 第5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	3月11日(一)				3月12日(二)				3月13日(三)				3月14日(四)				3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				
主餐	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯								
	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價					
主餐	素雞(切片)	105			糙米飯				絞肉	33			棒腿5	2470			雞丁	90			
	西芹Q	55			旗魚丁	189			玉米粒CAS(散)	45			薑片	2			骨腿丁	72			
	洋蔥去皮Q	30			高麗菜Q	80			高麗菜Q	45			蒜仁	2			玉米段(3米Q)	62			
	木耳絲Q	25			洋蔥去皮Q	20			碎脯	24			滷味滷包10入	1			結頭菜Q	40			
	紅蘿蔔Q	10			紅蘿蔔Q	10			洗選蛋	15							黑豆豉600G	3			
	蒜泥	3			安佳奶油454G	2			紅蘿蔔Q	10											
	金蘭醬油膏5L	4			薑絲	2			乾香菇絲	2											
					玉米濃湯粉1K	5			油蔥酥3K	1											
副菜	洗選蛋	125			杏鮑菇D-Q	120			骨腿丁	91			黃豆芽Q	150			茄子Q	125			
	玉米粒CAS(散)	60			四分干丁	48			雞丁	72			寧波年糕500G	35			豆腸(切丁)	63			
	小黃瓜Q	20			薑片	5			大白菜Q	70			麵疙瘩	18			蒜末	3			
									麵輪(小)	15			金針菇B-Q	15							
									乾香菇	2			紅蘿蔔Q	10							
													蒜末	2							
													蝦米(仁)	2							
青菜	有機蘿蔓萵苣	140			有機小松菜	140			有機青松菜	140			有機味美菜	140			蒜末	1.5			
	蒜末	1.5			蒜末	1.5			蒜末	1.5											
	薑片	0.5																			
湯品	白木耳	4.2			四神	8			奇美熟水餃	4960			玉米粒CAS(散)	45			冬瓜Q	68			
	QQ圓	21			小薏仁	8						南瓜Q	35			文蛤Q	30				
	二砂25K(台糖)	1			排骨丁	15						洗選蛋	15			薑絲	2				
					四神(包)	13			高麗菜Q	15			玉米醬3K	10							
												安佳奶油454G	6								
												麵粉	庫								
其他	黃豆(非基改)				芭樂	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)	5.3	份	主食(份)	5.1	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.2	份	主食(份)	5.2	份		
		蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.4	份	蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	1.2	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)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	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)	2.2	份	油脂(份)	2.2	份		
總熱量	630大卡			總熱量	730大卡			總熱量	725大卡			總熱量	643大卡			總熱量	651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5週

菜別	日期	3月11日(一)		日期	3月12日(二)		日期	3月13日(三)		日期	3月14日(四)		日期	3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	燕麥飯		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	食材	數量K	食材	數量K
主菜	凉拌素雞			素白帶魚3K	1包	生豆包(大)	3.0	手工炸豆腐70G	54個	豆丸子	1包				
		米酒													
		沙拉油	7桶												
		鹽	1件												
副菜	玉米炒蛋	素火腿(尚好)	1條			鴻喜菇Q	2.0								
		醬油	3箱												
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	白木耳QQ			素皮酥(絲)	0.3	奇美素水餃	110個	枸杞	0.1						
		糖	1.0												
		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5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	3月18日(一)					3月19日(二)					3月20日(三)					3月21日(四)					3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 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											
主菜	炸魚排*1	虱目魚排75G			2470	麻油凍豆腐	凍豆腐			118	蔬菜泡麵鍋	大白菜Q			70	蒜泥白肉	火鍋豬肉片			144	腐乳燒排骨	肉丁			78
		白蘿蔔Q			75		白蘿蔔Q			75		火鍋豬肉片			54		排骨丁			78					
		豬血糕丁CAS(包)			13		豬血糕丁CAS(包)			13		虱目魚丸			25		馬鈴薯去皮Q			70					
		紅蘿蔔Q			10		紅蘿蔔Q			10		洋蔥去皮Q			10		洋蔥去皮Q			20					
		黑麻油3L(燈)			3		黑麻油3L(燈)			3		金針菇BQ			20		紅蘿蔔Q			10					
												大骨			15KG		小木耳Q			10					
												油蔥酥			5KG		豆腐乳(甜酒)			12					
												生香菇			15										
副菜	玉米三色	玉米粒CAS(散)			77	原味蒸蛋	洗選蛋			152	味噌豬肉炒豆芽	綠豆芽Q			64	芹香甜不辣	西芹Q			60	豆皮結頭菜	結頭菜Q			135
		三色丁CAS			52							肉絲			123		虱目魚甜不辣Q			90					
		絞肉			36							洋蔥去皮Q			20		琇珍菇A-Q			15					
												味噌9K(細)			2		紅蘿蔔Q			10					
青菜	廣島菜	有機廣島野菜			130	苜蓿白菜	有機苜蓿白菜			130	蜜汁雙寶					青油菜	有機青油菜			130	味美菜	有機山茼蒿			130
		蒜末			1.5		薑絲			1.5							蒜末			1.5					
		薑片			0.5																				
湯品	海芽豆腐湯	乾海帶芽600G			3	燒仙草	仙草原汁5K			19		杏鮑菇(D)Q			132	木瓜排骨湯	青木瓜Q			77	蕃茄蛋花湯	大蕃茄Q			90
		豆腐4.3K(薄)			10		綠豆			32		地瓜(產)			75		排骨丁			12		洗選蛋			20
		大骨			12		紅豆			庫		白芝麻			1							青蔥Q			3
							二砂25K(台糖)			2		麥芽糖			1										
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	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)			5.3		主食(份)			5.8		主食(份)			5.2		主食(份)			5		主食(份)			5.3
		蔬菜(份)			0.6		蔬菜(份)			0.8		蔬菜(份)			1.3		蔬菜(份)			0.9		蔬菜(份)			1.6
		水果(份)			份		水果(份)			1		鮮奶(份)			1		水果(份)			份		水果(份)			份
		豆魚肉蛋(份)			2		豆魚肉蛋(份)			1.7		豆魚肉蛋(份)			2		豆魚肉蛋(份)			2.1		豆魚肉蛋(份)			1.8
		油脂(份)			2.2		油脂(份)			2		油脂(份)			2.1		油脂(份)			2		油脂(份)			2.1
總熱量				635大卡	總熱量				704大卡	總熱量				701大卡	總熱量				620大卡	總熱量				641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5週

類別	日期 3月18日(一)		日期 3月19日(二)		日期 3月20日(三)		日期 3月21日(四)		日期 3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 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	炸魚排*1		麻油凍豆腐	素豬血糕480G	2條	素火腿1K	1條	蒜泥白肉	豆干片(黃)	3	素排骨酥3K	1包
									彩椒Q	0.5	腐乳燒排骨	
		米酒	1件									
		沙拉油	7桶									
		鹽	1件									
副菜	玉米三色		原味蒸蛋	山藥		味噌豬肉炒豆莢		芹香甜不辣	豆干絲(白)	3	素甜不辣條3K	1包
				花椰菜					玉米筍Q	1		
				瑤珍菇								
		醬油	3箱									
		素蠔油	1件									
湯	海芽豆腐湯		燒仙草					木瓜排骨湯	素皮酥(絲)	0.1	豆腐1.2K	2盒
		糖	1.0									
		薑片	0.5									

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：