大成國民小學108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1週	108/8/29 (四)						0	0	0	0	0	0	
光一地	108/8/30 (五)	糙米飯	馬鈴薯燉肉	鮪魚洋蔥炒蛋	有機空心菜	綠豆湯		6	1.3	0	2	2.1	697
	108/9/2 (-)	白米飯	親子丼	青花什錦		味噌金菇湯		5	1.5	0	1.8	2. 1	617
	108/9/3 (二)	糙米飯	蘿蔔燒肉	鐵板豆腐	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	蘋果	5	1.2	1	1.7	2. 3	671
第2週	108/9/4 (三)	特餐	什錦炒麵	飄香滷味		冬瓜丸子湯	乳品	5	0.9	1	2.1	2. 2	729
	108/9/5 (四)	小米飯	奶油魚丁	毛豆炒玉米	有機甜菜心	蓮藕排骨湯	香吉士	5.6	0.6	1	1.8	2. 3	705. 5
	108/9/6 (五)	糙米飯	鴿蛋素肉燥	醬油蒸蛋	有機青松菜	紅豆紫米湯		6	0.9	0	2.5	2. 1	724. 5

一張表告訴你葉黃素可以這樣吃!這些蔬菜一顆拳頭

的量就夠一天用



Heho健康網

盧映慈 2019年8月26日 下午12:38 本校已全面使用 非基改產品

食譜設計:葉倩瑛營養師

但很令人意外的是,葉黃素雖然叫「黃」,但其實多半藏在深綠色蔬菜裡,大家熱愛的「紅蘿蔔」反而含量不高。因為會呈現黃色的,是含有玉米黃素、 β -胡蘿蔔素等元素的蔬菜,而不是葉黃素。

****這些深綠色蔬菜是葉黃素的好朋友:菠菜、芥蘭菜、山茼蒿、地瓜葉、綠花椰菜、青豌豆

如果以1份1個拳頭大小(大約100公克)的比例尺來計算,吃一個拳頭煮熟的菠菜,就可以吃到12毫克的葉黃素;吃芥蘭菜則可以獲得10毫克,所以這2種算是CP值最高的蔬菜;如果以市面上常見的葉黃素錠含量30mg來算,大約吃3個拳頭大小就能吃到跟錠劑一樣的不過除了葉黃素之外,如果能配合含有玉米黃素的蔬果一起吃,保護黃斑部的效果也會變得比較好,所以除了深綠色蔬菜之外,其實吃一些黃色、橘色的蔬果,也可以補充到不同的營養;像是南瓜、玉米、紅蘿蔔、紅椒或黃椒等,就是不錯的選擇,而且這些蔬果中含有的維生素A、B群、E,對眼睛的修復也有一定幫助。

大小成之國之民以外之學是108學是年之度之上之學是期之年以餐之藥之學之

週紫別雲	日『期』	主紫食产	主紫菜紫	副菜菜紫	青菜紫	湯ホ	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)
第二	108/8/30 (五)	白紫米亞飯等	馬小鈴沒薯以燉多肉果	鮪〝魚゛洋҈蔥ẫ炒҈蛋ҳ	有乘機"空氣心"菜素	緑如豆鸡湯煮		6	1.3	0	2	2.1	697
第二	108/9/2 (-)	白紫米亞飯紫	親子子,丼乳	青ź花ৡ什髮錦裝	吉坦園吳圃炎	味、噌ぇ金;菇、湯葉		5	1.5	0	1.8	2. 1	617
NJ-	108/9/3 (二)	糙ѯ米旱飯ฐ	蘿ẫᇶ屬ᇶ屬 ฐ	鐵売板等豆浆腐浆	有氣機半黑、葉蛋白素菜素	玉以米亞蛋素花系湯葉	水҈果҉	5	1.2	1	1.7	2.3	671
2	108/9/4 (三)	特整餐業	什& 錦鼻炒髮麵 鼻	飄춡香ェ滷ё味ヾ		冬滋瓜《丸类子》湯葉	乳~品等	5	0.9	1	2. 1	2. 2	729
))	108/9/5 (四)	小紫米点颜紫	奶剂油产魚工工	毛亞紫炒紫玉山米亞	有录機"甜菜菜》心芸	蓮靠藕萃排為骨紫湯葉	水氣果系	5.6	0.6	1	1.8	2.3	705. 5
週紫	108/9/6 (五)	白紫米亞飯紫	鴿雀蛋雰素软肉果燥器	醬品來蒸出蛋物	有乘機。青氣松沒菜系	紅茲豆蒸紫水米亞湯蒸		6	0.9	0	2.5	2. 1	724. 5

一張表告訴你葉黃素可以這樣吃!這些蔬菜一顆拳頭

的量就夠一天用



Heho健康網

瘟映慈 2019年8月26日 下午12:38 本校已全面使用 非基改產品

食譜設計:葉倩瑛營養師

但家很好合意人思意一外家的这是产,葉亞黃系素的雖然學叫語「黃系」,但家其的實产多語半家藏語在家深思綠的色。蔬菜菜素裡的,大學家學熱學愛索的語「紅系蘿蔔哥」反於而於含品量是不多高質。因素為於會家呈的現場黃系色質的語,是於含品有家玉山米的黃系素於、β.胡素蘿蔔哥素於等於元素素的的蔬菜菜素,而於不多是於葉亞黃系素於。

****這點些影深点綠為色色蔬菜菜素是於葉園養素物的物好如朋的友家:菠菜菜素、 芥製蘭菜菜素、 山園茼蔥蒿園、 地區瓜菜葉園、 綠路花園椰園菜素、 青紅頭菜豆製

大成國民小學108學年度第一學期 第1週 午餐食譜設計表

	預估總價	0		平均每日	0			平均每人每日	0.0											
日期	8月26日(一))	日期	8月27日			日期	8月28	日(三)			期	8月29日			日其		30日(五)		
菜人數	2339(2304+素3		人數		4+素32)		人數	2339(230	4+素32)		人	數	2339(2304	4+素32)		人隻	2000(1967+素33)		
菜別	合計	0		合計	AC:		2. 4	合計 特	- KX	0			合計 ()		0	主作		計	0	
主食名稱	白米飯 食材 ります ります ります します しまます します しまり しまり <th>量K 單價 糹</th> <th>主食 タ個 タ細</th> <th></th> <th></th> <th>單價 總價</th> <th>主食</th> <th></th> <th></th> <th>單價</th> <th></th> <th>E食 Z稲</th> <th>食材</th> <th></th> <th>留個</th> <th>總價名</th> <th></th> <th>造米飯 數量K</th> <th>留價</th> <th>6肉/酉</th>	量K 單價 糹	主食 タ個 タ細			單價 總價	主食			單價		E食 Z稲	食材		留個	總價名		造米飯 數量K	留價	6肉/酉
-1.1119	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	北 平原 ※		糙米飯	数 里 N	平原 恋原	-1_11+9	以 相	数 里 N	平頃 %	恋!貝 ~			数里N	半頃		*	数里以	平原	見一次
主食	雞肉先解凍			収益人に成文			-						0							
	無內元胖/朱																+40x+	10077		
							-					-					肉角3K包	132Kg		
																	馬鈴薯-洗皮	60Kg		
																馬	紅蘿蔔	10Kg		
1 +																鈴		1.5Kg		
主																	滷包-大10入母指	1包		
																燉				
												Ī				灰				
												f								
																	鮪魚罐(1.6L)	8桶		
							-					ŀ						_		
							-					-					玉米粒15K富士鮮"	3件		
副菜												L				鮓	洗選雞蛋*cas	95Kg		
												L				洋	洋蔥去皮*進口	20Kg		
																蔥		2Kg		
																炒				
																蛋				
												F								
																	有機空心葉志豪	庫存		
							+					-				有		1.5Kg		
青			有				+				7	有						1.JKg		
菜			機				-				ŧ	機				心				
							-					_				菜				
												L					綠豆30K	1件		
																	綠豆	20Kg		
																	砂糖25K(台糖)	2件		
湯																緑				
品																豆湯				
																177				
												-								
++	黄豆(非基改)			0	2340份	0	s	乳品	2339		0		0	2340份		0				
其他				0	2340页	0		4000	2339		0	ŀ	0	2.340页		0				
16	台糖(50K) 類別	份量		類別		分量		類別		份量			類別		份量		類別		份量	
營	主食(份)	份	}	主食(份)		份		親別 主食(份)		切墨	ì	+	類別 主食(份)		ᄱᆂ	份	主食(份)	6		份
養	蔬菜(份)	份	Ì	蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		佐	Ì		蔬菜(份)			份	蔬菜(份)	1.3		份
分 熱 析 量	水果(份)	份		水果(份)		份	熱	鮮奶(份)		<u>货</u>		熱	水果(份)			份熱				份
析量表	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)			豆魚肉蛋(份) 油脂(份)		<u>份</u> 份	量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)		<u>伤</u>			豆魚肉蛋(份) 油脂(份)			份量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	2.1		份
W	總熱量	大卡	,	總熱量	,	大卡		總熱量		大卡	,	þ	總熱量		大卡	1/-1	總熱量		97大卡	M
* *				左数卦仁心去。				·						ı. E ∙						

主任:

大成國民小學108學年度第一學期 第1週

								学十尺 第一字别						
	日期	8月26日(一)		日期	8月27日		日期	8月28日(三)				日期		
	人數	38		人數	38		人數	38	人數	38		人數		
菜別		合計	0		合計	0		合計	0	合計	0		合計	0
	主食	0		主食	0		主食	0	主食			主食	糙米飯	
	名稱 食材	數量K	單價 總價	名稱	食材	數量K 單價	質 總價 名稱	食材	數量K 名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K
													油豆腐丁	3Kg
													馬鈴薯-洗皮	
												馬鈴	紅蘿蔔	
主菜												薯	薑片	0.1kg
												燉肉	滷包-大10入母指	1包
												M		
												<i>t</i>	素火腿丁1kg	1包
												鮪魚	玉米粒15K富士鮮"	
副												洋	生香菇	0.6kg
菜												蔥		
												炒蛋		
												茧		
\ <u></u>												綠		
湯												豆湯		
	薑片 -共用	0.5Kg	2									1995		
啓養	É. :		1	4	- 祭劫行私書:	1		+任:			校長:		l .	J

營養師: 午餐執行秘書: 技長:

大成國民小學108學年度第一學期 第2週 午餐食譜設計表

預估總價 72,323 平均每日 14464.6 平均每人每日 6.2 9月2日(一) 9月3日(二) 9月4日(三) 9月5日(四) 日期 9月6日(五) 2339(2304+素32) 2339(2304+素32) 2339(2304+素32) 2339(2304+素32) 2339(2304+素32) 人數 人數 人數 菜 合計 合計 23,330 合計 25,663 合計 23,330 合計 0 別 主食 白米飯 主食 糙米飯 主食 特餐 主食 主食 白米飯 名稱 數量K 單價 總價 名稱 食材 數量K 單價 總價 300Kg 雞清肉切絲 144Kg 肉角3K包 144Kg 油麵 月魚丁5K(含冰) 36句 小豆干丁 130Kg 洋蔥去皮*進口 50Kg 白蘿蔔*進口 90Kg 肉絲3K包 36Kg 大白菜*去外葉 75Kg 鳥蛋 40Kg 乾香菇絲(台灣) 鴿 乾香菇絲(台灣) 紅蘿蔔 15Kg 紅蘿蔔 10Kg 1.6Kg 紅蘿蔔 15Kg 2Kg 親 香菇小朵(生) 洋蔥去皮*淮口 20Kg 絞蒜仁 2Kg 錦乾蝦仁 1.6Kg 20Kg 20Kg 蔔 油 洋蔥去皮*進口 菜 燒 薑片 炒 洗選雞蛋*cas 20Kg 2Kg 高麗菜*去外葉 65Kg 2Kg 杏鮑菇-切塊" 30Kg 麵 薑絲 2Kg 1包 木耳絲" 10Kg 安佳奶油454g大。 4包 燥 絞紅蔥頭 4Kg 紅蘿蔔 15Kg 玉米濃湯粉1Kg 6包 洋蔥去皮*進口 35Kg 青蔥 青花菜"12K散 10件 嫩嫩/油豆腐1.2K 82盒 2Kg 絞肉A90%*" 18Kg 洗撰雞蛋*cas 120Kg 青 小魚輪條3K.包 醬 醬油5L金蘭(濃)大 飄 油蔥酥1斤" 肉絲3K包 2包 豆 毛豆仁*嘉鹿約1K 2桶 12句 12Kg 20句 花 香 副 板 木耳絲" 6Kg 炒 紅蘿蔔 香菇小朵(生) 15Kg 肉角3K包 84Kg 10Kg 紅標料理米酒20人 庫存 菜 什 $\overline{\forall}$ 錦 紅蘿蔔 10Kg 腐 紅蘿蔔 15Kg 大豆干丁8g 70Kg 玉米粒15K富士鮮" 4件 蛋 絞蒜仁 2Kg 洋蔥去皮*進口 15Kg 海帶結. 55Kg 馬鈴薯-洗皮 40Kg 155Kg 庫存 庫存 青菜-產銷履歷 有機黑白曾吾強 有機甜菜葉志豪 有機青松葉志豪 庫存 有 2Kg 絞蒜仁 絞蒜仁 絞蒜仁 絞蒜仁 2Kg 機 2Kg 2Kg 青 甜 青 葉 菜 菜 白 金絲菇(美) 12Kg 玉米粒15K富士鮮" 4件 冬瓜* 75Kg 蓮藕切片 55Kg 紅豆-已提前送 20Kg 2包 海帶芽(乾) 2Kg 洗選雞蛋*cas 24Kg 虱目小魚丸3K包" 7包 紅棗(1斤包) 紫米-已提前送 30Kg 味 米 雞骨頭 噌 味噌(細白)9k十全 豆 砂糖25K(台糖) 2件 2件 15Kg 薑絲 2Kg 龍骨丁3K包* 12Kg 瓜 蘊 紫 蛋 青蔥 排 湯 金 柴魚片-半斤 2包 2Kg 丸 菇青蔥 花 子 米 骨 2Kg 湯 湯 湯 湯 湯 豆 黄豆(非基改) 2333份 10 23330 乳品 2333 11 25663 2333份 10 23330 漿 台糖(50K) 類別 份量 類別 份量 類別 份量 類別 份量 類別 份量 誉 主食(份) 5.6 主食(份) 份 主食(份) 份 主食(份) 份 份 主食(份) 養 1.5 0.9 蔬菜(份) 份 蔬菜(份) 1.2 份 蔬菜(份) 份 蔬菜(份) 0.6 份 蔬菜(份) 0.9 份 分 熱 水果(份) 份 水果(份) 鮮奶(份) 水果(份) 水果(份) 份 份 1 份 份 析 量 豆魚肉蛋(份) 1.8 份 豆魚肉蛋(份) 1.7 量 豆魚肉蛋(份) 2.1 豆魚肉蛋(份) 1.8 豆魚肉蛋(份) 2.5 份 份 份 份 表 油脂(份) 2.1 2.3 油脂(份) 2.2 油脂(份) 2.3 2.1 份 份 油脂(份) 份 份 份 油脂(份) 總熱量 617大卡 總熱量 671大卡 總熱量 729大卡 總熱量 706大卡 總熱量 725大卡

誉養師: 主任: 校長:

0 大成國民小學108學年度第一學期 第2週 午餐食譜設計表

	· U		7 5/2/41		7.1.4.1004十次7	17 - 1 -7	\ <u>\</u> \\	717/2			及四欧山公			•	
	日期			日期			日期	9月4日(三)		日期	9月5日(四)		日期		
菜	人數	38		人數	38		人數	38		人數			人數	38	
州別		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
נונג	主食			主食			主食			主食	小米飯		主食		
	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
		炸豆包切絲	3Kg		素雞切段	3Kg		素香菇肉燥375g	2瓶		豆腐1.2kg	2板			
		鮑魚菇	1Kg		白蘿蔔*進口								鴿		
	親			蘿			什			奶			蛋		
主菜	子			蔔			錦			油			素		
米	丼			燒肉			炒麵			魚 丁			肉		
				闪			廽]			燥		
	青	青花菜"12K散		鐵			飄	素紫米糕1.2k	1包	豆豆			醬	南瓜	3kg
副菜	花仕	素天婦羅	1.5kg	板豆			香滷			炒			油蒸	生香菇	0.5kg
木	錦			腐			味			玉			蛋	金針菇	0.6kg
					素豆竹	0.5kg		素丸子0.6k包"	2包					火腿丁0.6k	1包
	味			玉			冬			蓮			紅		
\ <u>\</u>	噌			米			瓜			藕			豆.		
湯	金菇			蛋花			丸子			排			紫业		
		<u> </u>	0.5Kg				丁湯			骨湯			米湯		
	1775	一 シンバ	U.JIXg	1275			1775			1775			123		

营養師: 午餐執行秘書: 主任: 校長: