

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13週	113/5/6 (一)	白米飯	麻醬雞丁	客家炒蘿蔔	有機荷葉白菜	番茄豆腐湯		5	1.6	0	2	2	630
	113/5/7 (二)	糙米飯	清蒸檸檬魚	肉末寬粉	有機小松菜	綠豆仙草蜜	香蕉	5.4	0.8	1	2.4	1.8	719
	113/5/8 (三)	特餐	大滷湯麵疙瘩	醬淋嫩豆腐	肉燥青菜		乳品	5	1.2	1	2.4	1.9	746
	113/5/9 (四)	麥片飯	馬鈴薯燉肉	玉米炒蛋	有機有機青菜	三絲金菇湯		5.4	1.1	0	2.6	2.1	695
第14週	113/5/13 (一)	白米飯	香滷豬棒腿	蠔油麵線	有機黑葉白菜	酸菜肉絲湯		5.2	1.3	0	2	1.9	632
	113/5/14 (二)	糙米飯	鹽酥雙味	薑絲海帶根	有機青江菜	絲瓜腐皮湯	水果	5	1.2	1	2.4	2.2	719
	113/5/15 (三)	特餐	嘉義雞肉飯	滷味拼盤		高麗菜蛋花湯	乳品	5	0.8	1	2.5	2	707.5
	113/5/16 (四)	蕎麥飯	塔香麵腸	西班牙炒蛋	有機味美菜	白木耳QQ		5.4	0.8	0	2	1.8	629
	113/5/17 (五)	糙米飯	花瓜雞丁	丁香豆干	有機荷葉白菜	玉米濃湯		5.6	0.8	0	2.2	2	667

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

增加好膽固醇的5種食物

HDL-C

#花青素
莓果
#鉀 #鎂 #銅 #纖維

堅果
#Omega 3

鮭魚

酪梨
#礦物質 #膳食纖維 #植物固醇 #不飽和脂肪酸

橄欖油
#多酚類 #維生素E #類胡蘿蔔素 #單元不飽和脂肪酸

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13週	113/5/6 (一)	白米飯	麻醬雞丁	客家炒蘿蔔	有機荷葉白菜	番茄豆腐湯		5	1.6	0	2	2	630
	113/5/7 (二)	糙米飯	清蒸檸檬魚	肉末寬粉	有機小松菜	綠豆仙草蜜	香蕉	5.4	0.8	1	2.4	1.8	719
	113/5/8 (三)	特餐	大滷湯麵吃痞	醬淋嫩豆腐	肉燥青菜		乳品	5	1.2	1	2.4	1.9	746
	113/5/9 (四)	麥片飯	馬鈴薯燉肉	玉米炒蛋	有機有機青菜	三絲金菇湯		5.4	1.1	0	2.6	2.1	695
第14週	113/5/13 (一)	白米飯	香滷豬棒腿	蠔油麵線	有機黑葉白菜	酸菜肉絲湯		5.2	1.3	0	2	1.9	632
	113/5/14 (二)	糙米飯	鹽酥雙味	薑絲海帶根	有機青江菜	絲瓜腐皮湯	水果	5	1.2	1	2.4	2.2	719
	113/5/15 (三)	特餐	嘉義雞肉飯	滷味拼盤		高麗菜蛋花湯	乳品	5	0.8	1	2.5	2	707.5
	113/5/16 (四)	蕎麥飯	塔香麵腸	西班牙炒蛋	有機味美菜	白木耳QQ		5.4	0.8	0	2	1.8	629
	113/5/17 (五)	糙米飯	花瓜雞丁	丁香豆干	有機荷葉白菜	玉米濃湯		5.6	0.8	0	2.2	2	667

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

NPPOWER

增加好膽固醇的
5種食物

#花青素



堅果

#鉀 #鎂 #銅 #纖維

Omega 3



鮭魚

礦物質#
膳食纖維#
植物固醇#
不飽和脂肪酸#
酪梨



橄欖油

#多酚類
#維生素E
#類胡蘿蔔素
#單元不飽和脂肪酸



大成國民小學112學年度第一學期 第13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 2.0

菜別	日期	5月6日(一)				日期	5月7日(二)				日期	5月8日(三)				日期	5月9日(四)				日期	5月10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	白米飯				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	麻醬雞丁	骨髓丁	90				烏魚丁	186					大白菜Q	105					肉丁	153					
		雞丁	72				豆腐4.3K(薄	11					肉絲	48					馬鈴薯去皮Q	72					
		綠豆芽Q	75				調合檸檬汁(玻	4					脆筍絲	27					洋蔥去皮Q	16					
		小黃瓜Q	12				味醂1.6K(穀盛	4					洗選蛋	20					紅蘿蔔(產	10					
		紅蘿蔔(產	12				薑絲	2					金針菇B-Q	20											
		芝麻醬3K	8				蒜末	2					紅蘿蔔(產	10											
		穀盛烏醋5L	2				香茅粉330G	2					木耳絲Q	10											
		蒜泥	3										柴魚片600G	3											
		香油3L(燈	庫																						
副菜	客家炒蘿蔔	白蘿蔔	168				冬粉(龍口	21					手工炸豆腐70G	2528					洗選蛋	135					
		肉絲	27				絞肉	24											玉米粒CAS(散	35					
		乾香菇絲	3				高麗菜Q	55					金蘭醬油膏5L	2					鮪魚罐1.88K	22					
		蝦皮600G	2				木耳絲Q	10																	
		青蔥Q	5				紅蘿蔔(產	10																	
							蒜末	1																	
							豆瓣醬(不辣	2																	
青菜	荷蘭白菜	有機荷葉白菜	140				有機小松菜	140					大陸A菜Q	135					有機山茼蒿	140				140	
		薑絲	1.5				蒜末	1.5					絞肉	36					蒜末	1.5					
													絞紅蔥頭(粗	3											
湯品	番茄豆腐湯	大蕃茄Q	60				仙草凍2K	100											高麗菜Q	40					
		豆腐4.3K(薄	10				綠豆	30											榨菜絲	24					
		青蔥Q	3				二砂25K(台糖	1											木耳絲Q	20					
																			紅蘿蔔(產	10					
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		類別	份量		類別	份量				
		主食(份)	5	份	主食(份)	5.4	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.4	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份			
		蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	0.8	份			
		水果(份)		份	水果(份)	1	份	鮮奶(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)		份	水果(份)		份	水果(份)	1	份			
		豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.4	份	豆魚肉蛋(份)	2.4	份	豆魚肉蛋(份)	2.4	份	豆魚肉蛋(份)	2.6	份	豆魚肉蛋(份)	2.6	份	豆魚肉蛋(份)	2	份			
		油脂(份)	2	份	油脂(份)	1.8	份	油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份			
		總熱量	630大卡		總熱量	719大卡		總熱量	746大卡		總熱量	746大卡		總熱量	695大卡		總熱量	695大卡		總熱量	630大卡		總熱量	719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13週

菜別	日期	5月6日(一)		日期	5月7日(二)		日期	5月8日(三)		日期	5月9日(四)		日期	5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	麥片飯		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	麻醬雞丁	素雞丁3K	1.0	清蒸檸檬魚	生豆包(大)	54片	大滷湯麵疙瘩	油片(切絲)		馬鈴薯燉肉	豆丸子				
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副菜	客家炒蘿蔔	芹菜Q	0.5	肉末寬粉	乾豆捲	0.3	醬淋嫩豆腐			玉米炒蛋	山藥Q	2			
		素肉絲	0.5								豆干片(黃)	2.0			
		香油									彩椒Q	1.0			
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	番茄豆腐湯			綠豆仙草蜜			0			三絲金菇湯					
		糖													
		太白粉													
		地瓜粉													
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

預估總價 42,440 平均每日 8488 平均每人每日 3.7 大成國民小學111學年度第一學期 第13週 午餐食譜設計表

菜別	日期	5月13日(一)				日期	5月14日(二)				日期	5月15日(三)				日期	5月16日(四)				日期	5月17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)				
	主	合計 0				主	合計 24,000				主	合計 0				主	合計 18,440				主	合計 0				
	食	白米飯				食	糙米飯				食	特餐				食					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	香滷豬棒腿	腱子骨	2470			雞丁		180			清胸肉絲		108			麵腸(切		147			雞丁		90			
		滷味滷包10入	1			地瓜(產		85			小黃瓜Q		55			洋蔥去皮Q		25			骨髓丁		90			
		蒜仁	3			地瓜粉20K		1			雞油		18			鴻喜菇Q		25			刈薯Q		40			
						海苔粉300G		2			絞紅蔥頭(粗		5			彩椒Q		25			絞花瓜		30			
											牛頭高湯		22			九層塔Q		5			紅蘿蔔(產		8			
											味醂1.6K(穀盛		4								蒜末		2			
副菜	蠔油麵線	高麗菜Q	95			海帶根		105			肉丁		153			洗選蛋		124			豆干片(黃		137			
		杏鮑菇D-Q	24			肉絲		30			白蘿蔔Q		65			馬鈴薯去皮Q		50			洋蔥去皮Q		25			
		白麵線	24			紅蘿蔔(產		10			白玉切片		10			玉米粒CAS(散		30			小魚干600G		20			
		絞肉	24			薑絲		2			豬血糕丁CAS(包		10			火腿丁CAS		15			黑豆豉600G		2			
		木耳絲Q	15								蒜仁		2													
		青蔥Q	5								薑片		2													
		蒜末	2								滷味滷包10入		1													
		金蘭香菇素蠔油	2																							
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	140			有機青江菜		140							有機味美菜		140			有機苜蓿白菜		140				
		薑絲	1.5			蒜末		1.5							蒜末		1.5			薑絲		1.5				
湯品	酸菜肉絲湯	桂竹筍	6			絲瓜Q		64			高麗菜Q		76			白木耳		3.5			玉米粒CAS(散		55			
		酸菜絲3K	9			乾豆捲1.8K		8			洗選蛋		20			QQ結		27			馬鈴薯去皮Q		25			
		肉絲	12			大骨		12			大骨		12			二砂25K(台糖		1			洗選蛋		12			
		薑絲	1			薑絲		2												玉米醬3K		10				
																				安佳奶油454G		5				
																				麵粉		5				
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				
		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.4	份			主食(份)	5.6	份			
		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	0.8	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	份		豆魚肉蛋(份)	2.4	份			豆魚肉蛋(份)	2.5	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份			
		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	2	份			
		總熱量	632大卡			總熱量	719大卡				總熱量	708大卡				總熱量	629大卡				總熱量	667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13週

大成國民小學112學年度第一學期 第13週															
菜 別	日期	5月13日(一)		日期	5月14日(二)		日期	5月15日(三)		日期	5月16日(四)		日期	5月17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	蕎麥飯		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	香 滷 豬 棒 腿	大溪黑干	54.0	鹽 酥 雙 味	炸豆腸	3.0	嘉 義 雞 肉 飯	杏鮑菇C-Q	3.0	塔 香 麵 腸		花 瓜 雞 丁	素肚(切12丁	3	
		酸菜心絲	4.0			金針菇B-Q		0.6							
		芝麻糖粉	0.5			素高湯		1.0							
		米酒	1箱												
		沙拉油	7桶												
		鹽	袋												
副 菜	蠔 油 麵 線	素皮酥(絲	0.3	薑 絲 海 帶 根	素肉絲	0.3	滷 味 拼 盤	素水晶餃3K	1	西 班 牙 炒 蛋	毛豆仁(產	1	青椒Q	1	
						海帶結		1			玉米筍Q	1			
											杏鮑菇D-Q	1			
		醬油	4箱												
		素蠔油	1箱												
		胡椒粉													
湯	酸 菜 肉 絲 湯	金針菇B-Q	0.5	絲 瓜 腐 皮 湯		高 麗 菜 蛋 花 湯	生豆包(大	1	白 木 耳 Q Q		玉 米 濃 湯				
		醬油膏													
		二砂	1袋												
		黑醋													
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：