

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15週	113/5/20 (一)	白米飯	筍乾煮麵輪	海芽炒蛋	有機山菠菜	地瓜芋圓湯		5.5	0.9	0	1.3	2	595
	113/5/21 (二)	糙米飯	蔥爆海鮮	銀芽雞絲	有機青油菜	肉羹湯	蘋果	5	1.3	1	2	1.9	678
	113/5/22 (三)	特餐	義大利麵	照燒雞腿排		玉米蛋花湯	乳品	5	0.3	1	2.5	2	735
	113/5/23 (四)	燕麥飯	豆乳雞丁	紅燒冬瓜	有機青江菜	味噌湯		5	1.7	0	1.9	1.9	621
	113/5/24 (五)	糙米飯	打拋豬肉	關東煮	有機高麗菜	木瓜排骨湯		5	1.6	0	1.5	2	592.5
第16週	113/5/27 (一)	白米飯	大成雞堡*1	紅燒鮑菇豆腐	有機黑葉白菜	扁蒲鮮菇湯	產銷豆奶	5	1.3	0	2.5	2.3	673.5
	113/5/28 (二)	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉餅	佛跳牆	有機青松菜	蘿蔔貢丸湯	水果	5	1.4	1	2.2	2.2	709
	113/5/29 (三)	特餐	什錦燴飯	花椰雞柳		番茄蛋花湯	乳品	5	1.1	1	1.7	1.8	646
	113/5/30 (四)	紅扁豆飯	竹筍炒肉絲	毛豆炒蝦仁	有機空心菜	肉骨茶排骨湯		5.4	1.1	0	2.2	2	660.5
	113/5/31 (五)	糙米飯	酸白菜凍豆腐	玉米蛋	有機小松菜	綠豆薏仁湯		6	1	0	2	1.9	680.5

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

為什麼要飲食均衡

六大類食物提供了什麼營養?

f 高敏敏 營養師 | Q

1 乳品類

鈣質、維生素B2
優質蛋白質

每天1.5-2杯

2 水果類

維生素C
醣類、膳食纖維

每餐1拳頭

3 蔬菜類

維生素、礦物質
膳食纖維

每餐比1個拳頭多一點

4 全穀雜糧類

澱粉、膳食纖維
維生素、礦物質

與蔬菜份量一樣
(比拳頭多一點)

5 豆魚蛋肉類

優質蛋白質
油脂

每餐1掌心

6 堅果種子類

油脂、礦物質
脂溶性維生素

每餐1茶匙
(約大拇指第1節大小)

版權所屬: <https://remincare.com/> 高敏敏營養師

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15週	113/5/20 (一)	白米飯	筍乾煮麵輪	海芽炒蛋	有機山菠菜	地瓜芋圓湯		5.5	0.9	0	1.3	2	595
	113/5/21 (二)	糙米飯	蔥爆海鮮	銀芽雞絲	有機青油菜	肉羹湯	蘋果	5	1.3	1	2	1.9	678
	113/5/22 (三)	特餐	義大利麵	照燒雞腿排		玉米蛋花湯	乳品	5	0.3	1	2.5	2	735
	113/5/23 (四)	燕麥飯	豆乳雞丁	紅燒冬瓜	有機青江菜	味噌湯		5	1.7	0	1.9	1.9	621
第16週	113/5/27 (一)	白米飯	大成雞堡*1	紅燒鮑菇豆腐	有機黑葉白菜	扁蒲鮮菇湯		5	1.3	0	2.5	2.3	673.5
	113/5/28 (二)	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉餅	佛跳牆	有機青松菜	蘿蔔貢丸湯	水果	5	1.4	1	2.2	2.2	709
	113/5/29 (三)	特餐	什錦燴飯	花椰雞柳		番茄蛋花湯	乳品	5	1.1	1	1.7	1.8	646
	113/5/30 (四)	紅扁豆飯	竹筍炒肉絲	毛豆炒蝦仁	有機空心菜	肉骨茶排骨湯		5.4	1.1	0	2.2	2	660.5
	113/5/31 (五)	糙米飯	酸白菜凍豆腐	玉米蛋	有機小松菜	綠豆薏仁湯		6	1	0	2	1.9	680.5

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

為什麼要飲食均衡

六大類食物提供了什麼營養？

f 高敏敏 營養師 |



1 乳品類

鈣質、維生素B2
優質蛋白質

每天1.5-2杯



2 水果類

維生素C
醣類、膳食纖維

每餐1拳頭



3 蔬菜類

維生素、礦物質
膳食纖維

每餐比1個拳頭多一點



4 全穀雜糧類

澱粉、膳食纖維
維生素、礦物質

與蔬菜份量一樣
(比拳頭多一點)



5 豆魚蛋肉類

優質蛋白質
油脂

每餐1掌心



6 堅果種子類

油脂、礦物質
脂溶性維生素

每餐1茶匙
(約大拇指第1節大小)

版權所屬 © <https://remincare.com/> 高敏敏營養師

大成國民小學112學年度第一學期 第15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20日(一)				日期	5月21日(二)				日期	5月22日(三)				日期	5月23日(四)				日期	5月24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)			
	主食	合計 0				主食	合計 24,000				主食	合計 0				主食	合計 0				主食	合計 0			
	名稱	白米飯				名稱	糙米飯				名稱	特餐				名稱	合計 0				名稱	白米飯			
主食	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	食材	數量K	單價	總價	
主菜	麵輪(小	48			旗魚丁	69			絞肉	42			骨髓丁	90			全瘦絞肉	126							
	筍干	75			魷魚條	40			大蕃茄Q	54			雞丁	72			碎豆干(白	17							
	朴菜1.8K	19			白蝦仁	39			玉米粒CAS(散	54			豬血糕丁CAS(包	14			洋蔥去皮Q	35							
	紅蘿蔔(產	10			小黃瓜Q	65			洋蔥去皮Q	31			高麗菜Q	60			杏鮑菇D-Q	30							
					洋蔥去皮Q	30			義大利肉醬	6			豆腐乳(甜酒	12			大蕃茄Q	10							
					紅蘿蔔(產	15			蕃茄醬3K(果	18			白芝麻(密封包	3			魚露500CC	4							
					青蔥Q	6			義大利麵	329			薑片	2											
					薑絲	2																			
					蒜末	2																			
	103停餐				103停餐													109停餐							
副菜	洗選蛋	130			綠豆芽Q	90			雞排4	2470			冬瓜Q	196			白蘿蔔	108							
	乾海帶芽600G	3			黃干絲	35			白芝麻(密封包	2			瑤珍菇A-Q	15			玉米段(3米Q	55							
	薑絲	3			清胸肉絲	21			日式照燒醬2.4K	10			生香菇小小Q	15			油豆腐丁(傳統	30							
					海帶絲切	18			↑全素的照燒醬				紅蘿蔔(產	10			虱目魚甜不辣	21							
					紅蘿蔔(產	10							薑絲	2			柴魚片600G	3							
					↓素食主菜																				
青菜	有機山菠菜	140			有機青油菜	140							有機青江菜	140			有機高麗菜	140							
	蒜末	1.5			蒜末	1.5							蒜末	1.5			蒜末	1.5							
	薑片	0.5																							
湯品	地瓜(產	50			大白菜Q	30			玉米粒CAS(散	75			豆腐4.3K(薄	15			青木瓜Q	77							
	芋頭圓3K	11			脆筍絲	24			洗選蛋	25			味噌9K(細	2			排骨丁	12							
	地瓜圓3K	7			肉羹CAS(津	10						柴魚片600G	3			素皮酥(絲	0.1								
	二砂25K(台糖	1			木耳絲Q	8																			
					紅蘿蔔(產	7																			
					柴魚片600G	3																			
其他	黃豆(非基改)				蘋果	2400份	10	24000				0				0									
	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		類別	份量		類別	份量					
	主食(份)	5.5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份				
	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	0.3	份	蔬菜(份)	1.7	份	蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	1.6	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	水果(份)		份				
	豆魚肉蛋(份)	1.3	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	1.9	份	豆魚肉蛋(份)	1.5	份	豆魚肉蛋(份)	1.5	份	豆魚肉蛋(份)	1.5	份				
	油脂(份)	2	份	油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份				
	總熱量	595大卡		總熱量	678大卡		總熱量	735大卡		總熱量	621大卡		總熱量	593大卡		總熱量	593大卡		總熱量	593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15週

菜別	日期	5月20日(一)		日期	5月21日(二)		日期	5月22日(三)		日期	5月23日(四)		日期	5月24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
主菜	筍乾煮麵輪			蔥爆海鮮	素蹄花	4.0	義大利麵	素絞肉	0.3	豆乳雞丁	素雞丁3K	1包	打拋豬肉	毛豆仁(產	1.0
					玉米筍Q	1.0		鴻喜菇Q	1.0		素紫米糕450G	2條			
					素沙茶醬737G	1.0		義大利麵醬(素)	1.0						
		米酒													
		沙拉油	5桶												
		鹽													
副菜	海芽炒蛋	生豆包(大	2.0	銀芽雞絲			照燒雞腿排	手工炸豆腐70G	54個	紅燒冬瓜			關東煮	素甜不辣條3K	1包
		瑤珍菇Q	0.6												
		香油													
		醬油	12桶												
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	地瓜芋圓湯			肉羹湯			玉米蛋花湯	山藥Q	1.0	味噌湯			木瓜排骨湯	素皮酥(絲	0.1
		糖	2袋												
		太白粉	1袋												
		地瓜粉													
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

預估總價79,490

平均每日15898

平均每人每日6.9

大成國民小學111學年度第一學期第15週午餐食譜設計表

菜別	5月27日(一)					5月28日(二)					5月29日(三)					5月30日(四)					5月31日(五)								
	日期	1916(1881+素35)				日期	1916(1881+素35)				日期	1916(1881+素35)				日期	1916(1881+素35)				日期	2305(2270+素35)							
	人數	合計 37,050				人數	合計 24,000				人數	合計 0				人數	合計 18,440				人數	合計 0							
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	合計				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	名稱	食材		數量K	單價	總價
主食						糙米飯															8KG								
主菜	大成雞堡*1	香酥雞排80G	2470	15	37050	絞肉	116			四季豆(冷凍產	60			肉絲	147			凍豆腐	110										
						絞肉	58			肉絲	42			生竹筍去殼Q	75			大白菜Q	52										
						鹹冬瓜醬3K	10			高麗菜Q	35			洋葱去皮Q	28			酸白菜	30										
						蒜泥	5			洋葱去皮Q	20			紅蘿蔔(產	10			金針菇B-Q	15										
										木耳絲Q	15							木耳絲Q	15										
										紅蘿蔔(產	10							紅蘿蔔(產	10										
副菜	紅燒鮑菇豆腐	杏鮑菇D-Q	69			大白菜Q	145			雞柳	108			刈薯Q	85			洗選蛋	125										
		四分干丁	45			鵝蛋(科盈	48			青花菜(冷凍	60			毛豆仁(產	35			玉米粒CAS(散	60										
		脆筍片	36			肉絲	24			白花菜(冷凍	45			白蝦仁	24			馬鈴薯去皮Q	20										
		木耳絲Q	15			金針菇B-Q	20			生香菇小小Q	12			火腿丁CAS	24														
		紅蘿蔔(產	10			乾栗子	5			紅蘿蔔(產	10			紅蘿蔔(產	10														
						油麵筋泡	5																						
						乾香菇絲600G	3																						
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	140			有機青松菜	140						有機空心菜	140			有機小松菜	140											
		薑絲	1.5			蒜末	1.5						蒜末	1.5			蒜末	1.5											
		薑片	0.5																										
湯品	扁蒲鮮菇湯	扁蒲Q	68			白蘿蔔	68			大蕃茄Q	50			高麗菜Q	48			紅豆30K	2										
		鴻喜菇Q	18			貢丸	36			洗選蛋	20			玉米段(3米Q	36			雀巢即溶奶粉	5										
		大骨	12			芹菜Q	3			豆腐5K(粗	7			乾豆捲	5			二砂25K(台糖	1										
		薑絲	1											排骨丁	12			奶粉有一罐庫存											
														肉骨茶包60G	36														
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		熱量	類別	份量						
		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	6	份									
		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1	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)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份									
		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.9	份									
		總熱量	674大卡			總熱量	709大卡			總熱量	646大卡			總熱量	661大卡			總熱量	681大卡										

大成國民小學112學年度第一學期 第15週

大成國民小學112學年度第一學期 第15週																				
菜別	日期	5月27日(一)			日期	5月28日(二)			日期	5月29日(三)			日期	5月30日(四)			日期	5月31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	紅扁豆飯			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		
主菜	大成雞堡*1	素香菇海苔燒	54個	鹹冬瓜蒸肉餅	豆腐1.2K	3盒	什錦燴飯	素排骨	1.0	竹筍炒肉絲	素皮酥(絲)	1	酸白菜凍豆腐							
					鴻喜菇Q	1.0		筍白筍Q	0.5		素肉絲	0.5								
		米酒	1箱																	
		沙拉油	3桶																	
		鹽	1袋																	
副菜	紅燒鮑菇豆腐			佛跳牆	芋頭Q	1.0	花椰雞柳			毛豆炒蝦仁	豆干丁(黃)	1	玉米蛋	素火腿丁	1包					
								素蝦仁600G	1包											
		醬油	3箱																	
		素蠔油	箱																	
		胡椒粉																		
湯	扁蒲鮮菇湯			蘿蔔貢丸湯	素香菜丸300G	2包	番茄蛋花湯			肉骨茶排骨湯			綠豆薏仁湯							
		醬油膏																		
		二砂	1袋																	
		黑醋	1桶																	
		薑片	0.5																	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：