

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17週	113/6/3 (一)	白米飯	奶油魚丁	什錦炒年糕	有機雪菜	絲瓜蛋花湯		5.3	1.4	0	2	2	646
	113/6/4 (二)	糙米飯	鵝蛋素肉燥	茶碗蒸	有機青江菜	3Q麥奶茶	奇異果	5.3	0.8	1	2.3	1.8	705
	113/6/5 (三)	特餐	飄香油飯	香滷豬排		冬瓜丸子湯	乳品	5	0.4	1	2	2	700
	113/6/6 (四)	麥片飯	孜然豬柳	培根高麗菜	有機味美菜	小米濃湯		5.3	0.9	0	1.8	2.1	623
	113/6/7 (五)	糙米飯	味噌雞丁	蒜味毛豆莢	有機青松菜	榨菜粉絲湯		5	0.6	0	1.8	2	590
第18週	113/6/11 (二)	糙米飯	炸魚排	蘿蔔燒天婦羅	有機空心菜	山藥大骨湯	水果	5.2	1	1	2	1.9	684.5
	113/6/12 (三)	特餐	粗米粉湯	滷雞腿	酸菜滷味		乳品	5	0.5	1	2.5	2	700
	113/6/13 (四)	小米飯	香滷豬腳丁	鳳梨炒木耳	有機高麗菜	扁蒲吻魚湯		5	1.3	0	2	2	622.5
	113/6/14 (五)	糙米飯	大瓜雞丁	XO醬蘿蔔糕炒蛋	有機千寶菜	菇菇湯		6	1.3	0	1.8	2.1	682

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



營養師程涵宇

手搖飲加料 熱量排行

熱量為飲料店一份之商品。每份商品以實際供應為主，營養數值誤差±20%

1 草仔粿
280 Kcal

2 珍珠
261 Kcal

3 芋圓
255 Kcal

4 冰淇淋
234 Kcal

5 奶蓋
230 Kcal

6 杏仁凍
178 Kcal

7 粉粿
161 Kcal

10 布丁
110 Kcal

13 寒天
56 Kcal

8 多多
144 Kcal

11 蜂蜜
99 Kcal

14 綠茶凍
54 Kcal

9 椰果
141 Kcal

12 仙草
77 Kcal

15 桂花凍
50 Kcal

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17週	113/6/3 (一)	白米飯	奶油魚丁	什錦炒年糕	有機雪菜	絲瓜蛋花湯		5.3	1.4	0	2	2	646
	113/6/4 (二)	糙米飯	鵪鶉蛋素肉燥	茶碗蒸	有機青江菜	3Q麥奶茶	奇異果	5.3	0.8	1	2.3	1.8	705
	113/6/5 (三)	特餐	飄香油飯	香滷豬排		冬瓜丸子湯	乳品	5	0.4	1	2	2	700
	113/6/6 (四)	麥片飯	孜然豬柳	培根高麗菜	有機味美菜	小米濃湯		5.3	0.9	0	1.8	2.1	623
	113/6/7 (五)	糙米飯	味噌雞丁	蒜味毛豆莢	有機青松菜	榨菜粉絲湯		5	0.6	0	1.8	2	590
第18週	113/6/11 (二)	糙米飯	炸魚排	蘿蔔燒天婦羅	有機空心菜	山藥大骨湯	水果	5.2	1	1	2	1.9	684.5
	113/6/12 (三)	特餐	粗米粉湯	滷雞腿	酸菜滷味		乳品	5	0.5	1	2.5	2	700
	113/6/13 (四)	小米飯	香滷豬腳丁	鳳梨炒木耳	有機高麗菜	扁蒲吻魚湯		5	1.3	0	2	2	622.5
	113/6/14 (五)	糙米飯	大瓜雞丁	XO醬羅蔓糕炒蛋	有機干寶菜	菇菇湯		6	1.3	0	1.8	2.1	682

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



大成國民小學112學年度第一學期 第17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	6月3日(一)					6月4日(二)					6月5日(三)					6月6日(四)					6月7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								
	白米飯					糙米飯					特餐										白米飯								
主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價
主食							糙米飯														8KG								
主菜	奶油魚丁	鮭魚清肉丁Q	188			鴿蛋素肉燥	鴿蛋(科盈)	54			飄香油飯	長糯米	128			孜然豬柳	肉柳	159			味噌雞丁	雞排丁	90						
		大白菜Q	80				杏鮑菇(D)Q	40				碎豆干(白)	21				小黃瓜Q	62				雞丁	72						
		洋蔥去皮Q	20				麵輪(小)	31				絞肉	42				豆干絲(黃)	20				馬鈴薯去皮Q	60						
		紅蘿蔔(產)	10				洋蔥去皮Q	20				碎脯	27				洋蔥去皮Q	20				洋蔥去皮Q	20						
		玉米濃湯粉1K	6				油蔥酥3K	2				蝦米600G	7				孜然粉260G	1				味噌9K(粗)	2						
		安佳奶油454G	2									乾魷魚絲	6																
		薑絲	2									乾香菇絲600G	5																
												絞紅蔥頭	4																
												素火腿丁	1																
		*白兔停餐						*白兔停餐					雪蓮子	0.5															
副菜	什錦炒年糕	黃豆芽Q	148			茶碗蒸	洗選蛋	150			香滷豬排	帶骨大排85G(拍)	2470			培根高麗菜	高麗菜Q	138			蒜味毛豆莢	毛豆莢CAS	162						
		寧波年糕	30				玉米粒CAS(散)	15				滷味滷包10入	1				紅蘿蔔(產)	10				香油3L(燈)	2						
		麵疙瘩	18				柴魚片600G	2				蒜仁	2				碎培根CAS	7				香蒜粉1K	2						
		金針菇B-Q	15							薑片		2			小魚干600G		2			八角粒600G		1							
		紅蘿蔔(產)	10				堅果南瓜								蒜末		2												
		蒜末	2																										
		蝦米(仁)	2																										
		青菜	雪菜	有機荷葉白菜	140				有機青江菜	有機青江菜		140			味美菜							味美菜	有機味美菜	140			青松菜	有機青松菜	140
薑絲	1.5					蒜末	1.5						蒜末	1.5				蒜末	1.5										
湯品	絲瓜蛋花湯	絲瓜Q	74			3Q麥奶茶	黑粉圓	36			冬瓜丸子湯	冬瓜Q	68			小米濃湯	馬鈴薯去皮Q	60			榨菜粉絲湯	榨菜絲	48						
		洗選蛋	20				粉粿切丁	12				珍珠魚丸(如記)	27				小米	20				肉絲	12						
		大骨	12				QQ結	30				薑絲	2				洗選蛋	15				冬粉(龍口)	5						
							麥茶包(大)	10									玉米醬3K	10				乾豆捲	0.3						
							雀巢即溶奶粉	8									安佳奶油454G	5											
							二砂25K(台糖)	1									麵粉	5											
		其他		黃豆(非基改)						奇異果		2400份	10	24000						0			0			0			
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	份			主食(份)	5.3	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.3	份			主食(份)	5	份					
		蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	0.4	份			蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	0.6	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)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份					
		油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份					
		總熱量	646大卡				總熱量	705大卡				總熱量	700大卡				總熱量	623大卡				總熱量	590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17週

菜別	日期	6月3日(一)		日期	6月4日(二)		日期	6月5日(三)		日期	6月6日(四)		日期	6月7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	奶油魚丁	素白帶魚3K	3K	鵪蛋素肉燥	素絞肉	1.0	飄香油飯	素火腿丁	1包	孜然豬柳	彩椒Q	1.0	味噌雞丁	嫩油丁	3.0
					素油蔥	1.0		雪蓮子	0.5						
		米酒	1.0												
		沙拉油	5桶												
		鹽	1件												
		醬油膏	4桶												
副菜	什錦炒年糕	生豆包(大)	2.0	茶碗蒸	南瓜Q	4.0	香滷豬排	素雞	54.0	培根高麗菜	素培根1K	1	蒜味毛豆莢		
		瑤珍菇Q	0.6		南瓜子	0.5		海帶片(青捲)	54.0		油片(切絲)	1.0			
		香油			生腰果	0.5									
		醬油	8桶		核桃	0.5									
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	絲瓜蛋花湯	生豆包(大)	1.0	3Q麥奶茶			冬瓜丸子湯			小米濃湯			榨菜粉絲湯	乾豆捲	0.3
		糖	2袋												
		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17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	6月10日(一)					6月11日(二)					6月12日(三)					6月13日(四)					6月14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								
	白米飯					糙米飯					特餐										白米飯								
主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價
							糙米飯								8KG														
主菜							御師父魚排75G		2070					生竹筍去殼Q		62				肉丁		84					胛腿丁		75
														絞肉		21				豬腳丁		63					雞丁		60
														全瘦絞肉		12				筍干		66					大黃瓜Q		75
														木耳絲Q		18				蒜末		2					木耳絲Q		16
														紅蘿蔔(產		12				八角粒600G		1					乾香菇		2
														絞紅蔥頭		4											薑片		2
														乾香菇絲		2													
副菜							白蘿蔔		116					棒腿5		2070				木耳絲Q		62					洗選蛋		106
							虱目魚甜不辣Q		39					滷味滷包(小磨		1				鳳梨(煮		55					蘿蔔糕100G(禎		750
							紅蘿蔔(產		13					蒜仁		2				肉絲		21					XO醬(750G		15
																				小黃瓜Q		16							
																				薑絲		1							
青菜			140				有機空心菜		140					四分干丁		30				有機高麗菜		140					有機千寶菜		140
							蒜末		1.5					素肚(切8丁		30				蒜末		1.5					蒜末		1.5
														豬血糕丁CAS(包		17													
							薑片		0.5					酸菜絲3K		17													
														高麗菜Q		40													
湯品							山藥Q		80						0					扁蒲Q		68					杏鮑菇(D)Q		36
							紅棗600G		3						0					吻仔魚		5					金針菇B-Q		15
							大骨		10						0					大骨		10					生香菇(小小)Q		15
															0					薑絲		1					大骨		9
															0											紅蘿蔔(產		5	
															0														
															0														
															0														
															0														
															0														
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											
		主食(份)	份				主食(份)	5.2 份				主食(份)	5 份				主食(份)	6 份											
		蔬菜(份)	份				蔬菜(份)	1 份				蔬菜(份)	0.5 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											
		豆魚肉蛋(份)	份				豆魚肉蛋(份)	2 份				豆魚肉蛋(份)	2.5 份				豆魚肉蛋(份)	1.8 份											
		油脂(份)	份				油脂(份)	1.9 份				油脂(份)	2 份				油脂(份)	2.1 份											
		總熱量	大卡				總熱量	685大卡				總熱量	700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17週

菜別	6月10日(一)			6月11日(二)			6月12日(三)			6月13日(四)			6月14日(五)		
	日期 人數			日期 人數			日期 人數			日期 人數			日期 人數		
	38			38			38			38			38		
	合計		0	合計		0	合計		0	合計		0	合計		0
主餐名稱	白米飯			糙米飯			特餐			小米飯			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				素卡啦堡	1盒		素肉絲	0.5		素肚(切8丁)	3		大溪黑干(切9丁)	3	
	米酒	1箱	炸魚排												
	沙拉油	3桶													
	鹽	1袋													
副菜			蘿葡萄燒天婦羅	素小卷1.2K	1包		手工炸豆腐70G	50個		麵腸(切)	2		素蘿葡萄糕炒	6盒	
	醬油	3箱													
	素蠔油	箱													
	胡椒粉														
湯			山藥大骨湯	素皮酥(絲)	0.3					乾豆捲	0.3				
	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：