

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3週	108/9/9 (一)	白米飯	咖哩肉丁	銀芽海帶絲	產銷履歷油菜	山藥雞湯		5.7	1.3	0	2.3	2.2	703
	108/9/10 (二)	糙米飯	地瓜魚丁	絲瓜炒蛋	有機空心菜	冬瓜山粉圓	百香果	5.5	1	1	2.5	2.4	766
	108/9/11 (三)	特餐	南瓜菇菇炊飯	鹽水什錦		肉骨茶湯	乳品	5.2	0.7	1	2.3	2.1	749
	108/9/12 (四)	麥片飯	蠔油豉汁雞	木須肉絲	有機高麗菜	玉米豆腐湯	香蕉	6	0	1	2.2	2.2	744
	108/9/13 (五)	糙米飯	中秋節放假					0	0	0	0	0	0
第4週	108/9/16 (一)	白米飯	魚香肉絲	西芹什錦	產銷履歷青菜	海結肉絲湯		5.2	1.2	0	1.8	2.1	623.5
	108/9/17 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	脆炒土豆絲	有機塔菇菜	黃瓜豆皮湯	水果	5	0	1	2.3	2.3	686
	108/9/18 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	花椰炒豆干		蘿蔔鴨肉湯	乳品	5	1	1	1.8	2.2	709
	108/9/19 (四)	五穀飯	香菇雞丁	醬滷冬瓜	有機空心菜	白菜粉絲湯	水果	5	1.8	1	2.6	2.3	753.5
	108/9/20 (五)	糙米飯	醬燒油豆腐	三色炒蛋	有機青松菜	地瓜芋圓湯		5.4	1	0	2	2.1	647.5

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



本校已全面使用
非基改產品

食譜設計: 葉倩瑛營養師

葉黃素是每天都會被消耗的營養素，它可以吸收進入眼睛的有害光、尤其是藍光，讓眼睛老化的速度比較慢。不過對視力還沒有受損的人來說，只要每天記得補充葉黃素，就不會有太大的危險。因為葉黃素是脂溶性營養素，只要配著油一起吃，就會儲存在身體裡，每天吃一盤油炒菠菜，身體所需的葉黃素自然就補足了，不知不覺間眼睛就會亮晶晶囉！

吃一個拳頭可以補足的葉黃素量		葉黃素錠的比例	
菠菜	12mg	1/3葉黃素錠	綠花椰菜
芥蘭菜	10mg		玉米粒
山萵蒿	3.5mg	1/8葉黃素錠	南瓜
地瓜葉	2.6mg		紅蘿蔔
青豌豆			蛋 (一顆)
		1/11葉黃素錠	紅椒、黃椒

備註：此處葉黃素錠以一錠含量30mg的葉黃素為例

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3週	108/9/9 (一)	白米飯	咖哩肉丁	銀芽海帶絲	有機油菜	山藥雞湯		5.7	1.3	0	2.3	2.2	703
	108/9/10 (二)	糙米飯	地瓜魚丁	絲瓜炒蛋	有機空心菜	冬瓜山粉圓	百香果	5.5	1	1	2.5	2.4	766
	108/9/11 (三)	特餐	南瓜菇菇炊飯	鹽水什錦		肉骨茶湯	乳品	5.2	0.7	1	2.3	2.1	749
	108/9/12 (四)	麥片飯	蠔油豉汁雞	木須肉絲	有機高麗菜	玉米豆腐湯	香蕉	6	0	1	2.2	2.2	744
	108/9/13 (五)	白米飯	中秋節放假		有機			0	0	0	0	0	0
第4週	108/9/16 (一)	白米飯	魚香肉絲	西芹什錦	吉園圃青菜	海結肉絲湯		5.2	1.2	0	1.8	2.1	623.5
	108/9/17 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	脆炒土豆絲	有機塔菇菜	黃瓜豆皮湯	水果	5	0	1	2.3	2.3	686
	108/9/18 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	花椰炒豆干		蘿蔔鴨肉湯	乳品	5	1	1	1.8	2.2	709
	108/9/19 (四)	五穀飯	香菇雞丁	醬滷冬瓜	有機空心菜	白菜粉絲湯	水果	5	1.8	1	2.6	2.3	753.5
	108/9/20 (五)	白米飯	醬燒油豆腐	三色炒蛋	有機青松菜	地瓜芋圓湯		5.4	1	0	2	2.1	647.5

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

葉黃素是每天都會被消耗的營養素，它可以吸收進入眼睛的有害光、尤其是藍光，讓眼睛老化的速度比較慢。不過對視力還沒有受損的人來說，只要每天記得補充葉黃素，就不會有太大的危險。因為葉黃素是脂溶性營養素，只要配著油一起吃，就會儲存在身體裡，每天吃一盤油炒菠菜，身體所需的葉黃素自然就補足了，不知不覺間眼睛就會亮晶晶囉！

吃一個拳頭可以補足的葉黃素量		葉黃素錠的比例	
菠菜	12mg	1/3葉黃素錠	綠花椰菜
芥蘭菜	10mg		玉米粒
山萵蒿	3.5mg	1/8葉黃素錠	南瓜
地瓜葉	2.6mg		紅蘿蔔
青豌豆			蛋 (一顆)
		1/11葉黃素錠	紅椒、黃椒

備註：此處葉黃素錠以一錠含量30mg的葉黃素為例

大成國民小學108學年度第一學期 第3週 午餐食譜設計表

預估總價 41,580

平均每日 10,395

平均每人每日 4.5

類別	9月9日(一)				9月10日(二)				9月11日(三)				9月12日(四)				9月13日(五)			
	2339(2304+素32)				2006(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2000(1967+素33)			
	合計 0				合計 20,790				合計 0				合計 20,790				合計 0			
主餐	白米飯				糙米飯				特餐				麥片飯				糙米飯			
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	
主餐					糙米飯						麥片飯									
		雞肉先解凍																		
主菜	咖哩肉丁	肉角3K包	156Kg			魚丁(水藻)展昇	190Kg				南瓜	40Kg				雞胸丁"冷藏	72Kg			
		南瓜	57Kg			地瓜*	92Kg				金絲菇(美)	20Kg				雞(骨腿丁)上德	90Kg			
		紅蘿蔔	10Kg			麵粉-中筋	10Kg				香菇小朵(生)	20Kg				麵腸切2cm段"	32Kg			
		洋蔥去皮*進口	15Kg			飛馬胡椒鹽"盒	2盒				白玉菇500g	20包				白蘿蔔*進口	50Kg			
		老公咖哩粉600g盒	2盒								高麗菜*去外葉	50Kg				豆鼓	3Kg			
		紅標料理米酒20入	1件								絞肉A90%*	72Kg				薑片	2Kg			
		沙拉油18L台糖	6桶								絞紅蔥頭	3Kg				絞蒜仁	2Kg			
		精鹽24入	1件																	
副菜	銀芽海帶絲	肉絲*	30Kg			絲瓜*	80Kg				雞胸丁"冷藏	54Kg				肉絲*	24Kg			
		海帶絲.切小段"	40Kg			豆腐4.3K(薄).	7板				雞(骨腿丁)上德	54Kg				木耳絲"	95Kg			
		綠豆芽	70Kg			洗選雞蛋"	95Kg				大豆干丁8g	40Kg				紅蘿蔔	15Kg			
		紅蘿蔔	10Kg			青蔥	2Kg				脆筍片1.7K	15包				甜鳳梨碎片3K	12桶			
		絞蒜仁	2Kg								小黃瓜	32Kg				嫩薑-切絲*	2Kg			
		醬油5L金蘭-濃4入	3件								絞蒜仁	1.2Kg								
		蠔油5L(素)金蘭	3桶								青蔥	2Kg								
											老公白胡椒粉"	1盒								
青菜	油菜	油菜-產履	155Kg			有機空心曾吾強	庫存								有機小白葉志豪	庫存				
		絞蒜仁*	2Kg			絞蒜仁	2Kg								薑絲	2Kg				
湯品	山藥雞湯	山藥	65Kg			冬瓜糖1斤	40個			肉片**	27Kg				玉米粒15K富士鮮"	2件				
		雞骨頭	15Kg			山粉圓	10Kg				乾香菇小朵	1.2Kg				豆腐4.3K(薄).	8板			
		紅棗(1斤包)	2包			砂糖25K(台糖)	2件				涼薯	45Kg				洗選雞蛋*cas	15Kg			
											素豆竹1.8K(包)	3包				紅蘿蔔	5Kg			
											去皮蒜仁	3Kg				青蔥	2Kg			
											肉骨茶包300g	15包				雞骨頭	15Kg			
											大骨切**	6Kg								
其他		黃豆(非基改)				百香果	2310份	9	20790		乳品	2339		0		香蕉	2310份	9	20790	
		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)	5.7	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	6	份		主食(份)		份
		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		份
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)		份
		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)		份
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.4	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)		份
		703大卡		766大卡		749大卡		744大卡			大卡									

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學108學年度第一學期 第3週

類別	日期	9月9日(一)				日期	9月10日(二)				日期	9月11日(三)				日期	9月12日(四)				日期	9月13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	麥片飯				主食名稱	糙米飯									
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						
主菜	咖哩肉丁	百頁豆腐切丁	2.5Kg			地瓜魚丁	素天婦羅	2Kg			南瓜菇菇炊飯					蠔油豉汁雞					中秋節放假									
副菜	銀芽海帶絲	金針菇	1kg			絲瓜炒蛋	生香菇	0.6kg			鹽水什錦	玉米筍0.1k	3盤			木須肉絲	榨菜絲250g	2包			0									
湯	山藥雞湯	生香菇	0.5Kg			冬瓜山粉圓					肉骨茶湯	杏鮑菇	1KG			玉米豆腐湯					0									
		薑片 -共用	0.5Kg																											

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學108學年度第一學期 第4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

類別	日期 9月16日(一)				日期 9月17日(二)				日期 9月18日(三)				日期 9月19日(四)				日期 9月20日(五)									
	2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)									
	合計 0				合計 23,330				合計 25,663				合計 23,330				合計 0									
主名	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										
主菜	魚香肉絲	肉絲*	126Kg			海鮮豆腐煲	魷魚條1K	36包			胡麻雞絲麵	油麵(細)直送	217Kg			香菇雞丁	雞胸丁"冷藏	90Kg			醬燒油豆腐	小油豆腐丁*	100Kg			
		豆干片	50Kg				白蝦仁3K-大包	10包				3.5x62包					雞(骨腿丁)上德	72Kg				杏鮑菇-切塊"	40Kg			
		洋蔥去皮*進口	30Kg				肉片**	72Kg				油麵(細)直送	102Kg				香菇小朵(生)	35Kg				洋蔥去皮*進口	30Kg			
		木耳絲"	20Kg				嫩小油豆丁3K*	20盒				3kx34包					紅蘿蔔	10Kg				木耳絲"	15Kg			
		薑末	4Kg				紅蘿蔔	12Kg				小黃瓜	40Kg				秀珍菇*美	30Kg				紅蘿蔔	10Kg			
		絞蒜仁	2Kg				洋蔥去皮*進口	20Kg				雞清肉切絲	90Kg				薑片	2Kg				八角粒1斤南穎昌	1包			
		青蔥	2Kg				木耳絲"	10Kg				綠豆芽	50Kg				絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg			
				青蔥	2Kg			紅蘿蔔	20Kg			青蔥	2Kg													
副菜	西芹什錦	肉片**	24Kg			脆炒土豆絲	馬鈴薯-洗皮	145Kg			花椰炒豆干	白芝麻	4Kg			醬滷冬瓜	絞肉A90%*	24Kg			三色炒蛋	三色丁15K富"	4件			
		秀珍菇*美	20Kg				肉絲*	12Kg				青花菜"12K散	10件				冬瓜*	210Kg				洗選雞蛋*cas	120Kg			
		西洋芹*	100Kg				香菇小朵(生)	6Kg				豆干片*	55Kg				醬冬瓜3K(桶)	5桶				青蔥	2Kg			
		木耳絲"	10Kg				紅蘿蔔	5Kg				紅蘿蔔	5Kg				薑末	2Kg								
青菜	青菜	青菜-產銷履歷	155Kg			有機塔菇菜	有機塔菇邱明璋	庫存			有機空心菜	芝麻醬3K北方"	12桶			有機空心菜	有機空心菜志豪	庫存			有機青松菜	有機青松菜志豪	庫存			
		絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				胡麻油3L福壽	1桶				絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg			
												烏醋(5K)穀盛"	1桶													
湯	海結肉絲湯	海帶結.	45Kg			黃瓜豆皮湯	大黃瓜	90Kg			蘿蔔鴨肉湯	白蘿蔔*進口	70Kg			白菜粉絲湯	大白菜*去外葉	50Kg			地瓜芋圓湯	地瓜*	70Kg			
		紅蘿蔔	10Kg				素豆竹1.8K(包)	3包				鴨肉丁3Kg振聲"	36Kg				紅蘿蔔	5Kg				芋圓	30Kg			
		肉絲*	24Kg				青蔥	2Kg				薑絲	2Kg				香菇小朵(生)	10Kg				砂糖25K(台糖)	2件			
		薑絲	2Kg				大骨切**	12Kg									冬粉-大包5斤	3包								
豆漿	黃豆(非基改)						2333份	10	23330	乳品		2333	11	25663												
	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)	5.2	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.4	份						
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.8	份		蔬菜(份)	1	份						
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)		份						
		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2	份						
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份						
總熱量	624大卡		總熱量	686大卡		總熱量	709大卡		總熱量	754大卡		總熱量	648大卡													

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0 大成國民小學108學年度第一學期 第4週 午餐食譜設計表

菜別	日期	9月16日(一)		日期	9月17日(二)		日期	9月18日(三)		日期	9月19日(四)		日期	9月20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	五穀飯		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					
主菜	魚香肉絲	生香菇	1Kg	海鮮豆腐煲	豆腐4.5k	1板	胡麻雞絲麵	細白豆干絲	1.2kg	香菇雞丁	素雞丁	3Kg	醬燒油豆腐						
副菜	西芹什錦			加炒土豆絲	粗豆干絲	1kg	花椰炒豆干			醬滷冬瓜	素碎肉	0.2kg	三色炒蛋	大白菜	2.5kg				
															生香菇	0.6kg			
湯	海結肉絲湯	玉米條	2kg	黃瓜豆皮湯	枸杞	0.1kg	蘿蔔鴨肉湯	素大順燉肉0.6k	2包	白菜粉絲湯			地瓜芋圓湯						
		薑片 -共用	0.5Kg																

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：