

大成國民小學113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	113/8/30 (五)	糙米飯	香菇雞丁	什錦寬粉	有機空心菜	扁蒲排骨湯		5	1.7	0	2.2	2	647.5
第2週	113/9/2 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	絲瓜鮮菇	有機莧菜	玉米蛋花湯		5.3	1.6	0	2	2	651
	113/9/3 (二)	糙米飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	有機甜菜心	冬瓜山粉圓	香蕉	5	0.9	1	1.8	1.6	639.5
	113/9/4 (三)	特餐	肉絲炒麵	關東煮		山藥薯丁湯	乳品	5	0.6	1	2	1.8	656
	113/9/5 (四)	小米飯	京醬雞丁	三杯杏鮑菇	有機荷葉白菜	白菜腐皮湯		5.2	1.9	0	1.9	1.9	639.5
	113/9/6 (五)	糙米飯	沙茶豬肉條	大瓜鳩蛋	有機味美菜	福菜排骨湯		5	1.5	0	2	2	627.5

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

LINE Heho健康

水果怎麼吃才健康？

HEHO

兒童夏日攝取水果的 3 原則

拿出拳頭比一比



一個一份

小蘋果、檳柑、土芭樂、西洋梨、仙桃、桃子、加州李

多個一份

奇異果1.5顆、百香果2顆、櫻桃9顆、葡萄13顆、小番茄23個

一個多份

1/2根香蕉/釋迦、1/3個木瓜、1/4個哈密瓜、1/10顆鳳梨

當季在地水果多樣選



當季水果農藥使用量較低，在地蔬果可減少碳足跡。

原型水果取代果汁



盡量以原型水果為主

吃原型的整顆水果，可以攝取膳食纖維，增加飽足感。

大成國民小學113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	113/8/26 (一)	白米飯			有機			0	0	0	0	0	0
	113/8/27 (二)	糙米飯	0		有機		香蕉	0	0	1	0	0	60
	113/8/28 (三)	特餐					乳品	0	0	1	0	0	100
	113/8/29 (四)	蕎麥飯			有機			0	0	0	0	0	0
	113/8/30 (五)	糙米飯	香菇雞丁	什錦寬粉	有機空心菜	扁蒲排骨湯		5	1.7	0	2.2	2	647.5
第2週	113/9/2 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	絲瓜鮮菇	有機莧菜	玉米蛋花湯		5.3	1.6	0	2	2	651
	113/9/3 (二)	糙米飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	有機甜菜心	冬瓜山粉圓	水果	5	0.9	1	1.8	1.6	639.5
	113/9/4 (三)	特餐	肉絲炒麵	關東煮		山藥薯丁湯	乳品	5	0.6	1	2	1.8	656
	113/9/5 (四)	小米飯	京醬雞丁	三杯杏鮑菇	有機荷葉白菜	白菜腐皮湯		5.2	1.9	0	1.9	1.9	639.5
	113/9/6 (五)	糙米飯	沙茶豬肉條	大瓜鳩蛋	有機味美菜	福菜排骨湯		5	1.5	0	2	2	627.5

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

粽子熱量排行大公開

這2款吃一顆要慢跑1小時！



北部粽

熱量600大卡

慢跑73分鐘



南部粽

400-500大卡

49-61分鐘



客家糯粽

180-300大卡

22-37分鐘



豆沙粽

280-300大卡

34-37分鐘



鹼粽(不加糖)

150-200大卡

18-24分鐘



素粽

480大卡

59分鐘

早安健康

大成國民小學113學年度第一學期 第1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	8月26日(一)				日期	8月27日(二)				日期	8月28日(三)				日期	8月29日(四)				日期	8月30日(五)			
		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					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																					香 菇 雞 丁	骨腿丁	72		
																						雞丁	72		
																						冬瓜Q	65		
																						生香菇小小Q	21		
																						乾香菇	2		
																						炸豆包(切4塊)	3		
副菜																					什 錦 寬 粉	寬粉條	18		
																						絞肉	21		
																						高麗菜	45		
																						木耳絲Q	10		
																						紅蘿蔔(產	10		
																						蒜末	1.5		
青菜			140			有機				140									140			空 心 菜	有機空心菜	140	
																							蒜末	1.5	
																							薑片	0.1	
湯品																					扁 蒲 排 骨 湯	扁蒲Q	72		
																						排骨丁	9		
																						薑絲	1		
																						素蝦仁600G	1		
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		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)	份	主食(份)		份	主食(份)	份		主食(份)	份	主食(份)		5份											
		蔬菜(份)	份	蔬菜(份)		份	蔬菜(份)	份		蔬菜(份)	份	蔬菜(份)		1.7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)	份	豆魚肉蛋(份)		份	豆魚肉蛋(份)	份		豆魚肉蛋(份)	份	豆魚肉蛋(份)		2.2份											
		油脂(份)	份	油脂(份)		份	油脂(份)	份		油脂(份)	份	油脂(份)		2份											
		總熱量	大卡	總熱量		60大卡	總熱量	100大卡		總熱量	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113學年度第一學期 第1週

菜別	日期	8月26日(一)		日期	8月27日(二)		日期	8月28日(三)		日期	8月29日(四)		日期	8月30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	蕎麥飯		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													香菇雞丁	炸豆包(切4塊)	3.0
		米酒	1.0			0			0						
		沙拉油	2桶												
		鹽	1件												
		醬油膏													
副菜													什錦寬粉	薑片	0.1
		香油													
		醬油	12桶	0		0			0						
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯													扁蒲排骨湯	素蝦仁600G	1
		糖	1袋	0		0			0						
		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113學年度第一學期 第2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	日期	9月2日(一)				日期	9月3日(二)				日期	9月4日(三)				日期	9月5日(四)				日期	9月6日(五)					
	主食	合計 0				主食	合計 24,000				主食	合計 0				主食	合計 18,440				主食	合計 0					
	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	砂鍋魚丁	旗魚丁	183			醬燒油豆腐	油豆腐丁	147			肉絲炒麵	肉絲	102			京醬雞丁	骨腿丁	90			沙茶豬肉條	肉柳	153				
		大白菜	58				脆筍片	45				綠豆芽Q	45				雞丁	72				高麗菜	62				
		洋蔥去皮	30				木耳絲Q	24				生香菇小小Q	15				小黃瓜Q	50				洋蔥去皮	24				
		角螺1.8K	3				紅蘿蔔(產	12				木耳絲Q	15				洋蔥去皮	25				紅蘿蔔(產	10				
		沙茶醬3K(牛	3									紅蘿蔔(產	10				紅蘿蔔(產	10				沙茶醬3K(牛	3				
		薑絲	2									絞紅蔥頭(粗	3				甜麵醬9K	2									
												乾香菇絲	2														
副菜	絲瓜鮮菇	絲瓜Q	175			原味蒸蛋					關東煮	大溪黑干(切9丁	98			三杯杏鮑菇	杏鮑菇(D)Q	126			大瓜鳩蛋	大黃瓜Q	147				
		金針菇B-Q	24						白蘿蔔	66				豬血糕丁CAS(包	18				鵪蛋(科盈	30							
		紅蘿蔔(產	8						玉米段3米Q	55				紅蘿蔔(產	10				木耳絲Q	10							
		薑絲	1						貢丸	45				九層塔Q	2												
									柴魚片600G	2				薑片	3												
青菜	莧菜	有機莧菜	140			甜菜心	有機甜菜心	140								荷葉白菜	有機荷葉白菜	140			味美菜	有機味美菜	140				
		蒜末	1.5				蒜末	1.5				薑絲	1.5				蒜末	1.5									
湯品	玉米蛋花湯	玉米粒CAS(散	72			冬瓜山粉圓	冬瓜塊600G	43			山藥薯丁湯	山藥Q	50			白菜腐皮湯	大白菜	72			福菜排骨湯	朴菜1.8K	11				
		洗選蛋	22				山粉圓	5				馬鈴薯去皮	40				大蕃茄Q	22				排骨丁	24				
							二砂25K(台糖	1				大骨	12				大骨	12				薑絲	2				
		豆腐1.2K	1									紅棗600G	2														
其他		黃豆(非基改)					香蕉	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				
		主食(份)	5.3		份		主食(份)	5		份		主食(份)	5		份		主食(份)	5		份							
		蔬菜(份)	1.6		份		蔬菜(份)	0.9		份		蔬菜(份)	0.6		份		蔬菜(份)	1.9		份		蔬菜(份)	1.5		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)	1.8		份		豆魚肉蛋(份)	2		份		豆魚肉蛋(份)	1.9		份		豆魚肉蛋(份)	2		份		
		油脂(份)	2		份		油脂(份)	1.6		份		油脂(份)	1.8		份		油脂(份)	1.9		份		油脂(份)	2		份		
		總熱量	651大卡				總熱量	640大卡				總熱量	656大卡				總熱量	640大卡				總熱量	628大卡				
營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：																											

大成國民小學113學年度第一學期 第2週

菜別	9月2日(一)			9月3日(二)			9月4日(三)			9月5日(四)			9月6日(五)		
	38			38			38			38			38		
	合計		0	合計		0	合計		0	合計		0	合計		0
	白米飯			糙米飯			特餐			小米飯			糙米飯		
名稱	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	砂鍋魚丁	素小卷1.2K	2包	醬燒油豆腐			肉絲炒麵	油片(切絲	1.0	京醬雞丁	素雞(切片	3	沙茶豬肉條	豆干片(黃	3
		素沙茶醬737G	1.0											素沙茶醬737G	1.0
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副菜	絲瓜鮮菇			原味蒸蛋	毛豆莢CAS	4.0	關東煮			三杯杏鮑菇	米Q糕1.2K	1	大瓜鳩蛋	金針菇B-Q	0.6
					黑胡椒粒600G	1.0		葫蘆捲	2						
					香油3L(燈	1									
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	玉米蛋花湯	豆腐1.2K	1盒	冬瓜山粉圓			山藥薯丁湯			白菜腐皮湯			福菜排骨湯	素皮酥(絲	0.3
		醬油膏													
		二砂													
		黑醋													
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：