

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3週	113/9/9 (一)	白米飯	地瓜魚丁	芽菜炒豆包	有機鳳京白菜	絲瓜蛋花湯		5.6	1.3	0	2.2	1.8	671
	113/9/10 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	肉片高麗菜	有機青江菜	味噌豆腐湯	砂糖橘	5.5	1.3	1	2	1.9	713
	113/9/11 (三)	特餐	上海菜飯	香滷雞腿排		小米濃湯	乳品	5.3	0.4	1	2.2	2	736
	113/9/12 (四)	蕎麥飯	香滷肉燥	什錦花椰菜	有機小松菜	青木瓜排骨湯		5	1.1	0	1.8	1.8	594
	113/9/13 (五)	糙米飯	醬爆干丁	洋蔥炒蛋	有機高麗菜	綠豆湯		5.8	0.1	0	2	2.1	653
第4週	113/9/16 (一)	白米飯	宮保雞丁	肉末燒冬瓜	有機荷葉白菜	酸辣湯		5	1.6	0	2	2.1	634.5
	113/9/17 (二)	中秋節	中秋節放假				水果	0	0	0	0	0	0
	113/9/18 (三)	特餐	什錦炒板條	油腐燒雞		紫菜吻魚湯	乳品	5	0.7	1	2	2	667.5
	113/9/19 (四)	小米飯	打拋豬	玉米炒蛋	有機青江菜	紅豆湯		5.2	1	0	2.8	2.1	693.5
	113/9/20 (五)	糙米飯	黃豆燒雞	桂筍炒肉絲	有機空心菜	黃瓜金菇湯		5	1.2	0	2	2	620

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

多數人水果攝取不足

HEHO

6種攜帶方便的水果報你知

1 香蕉



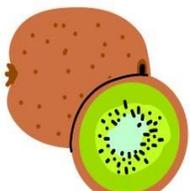
成分可調節血壓、維持水分平衡及改善肌肉與神經系統

2 小番茄



含豐富的茄紅素，可以減少自由基對身體的傷害

3 奇異果



豐富的維生素、葉酸以及一種蛋白質分解酵素

LINE Heho健康

4 蘋果



果皮富含β-胡蘿蔔素、山茶酚和懈皮素，營養價值很高

5 橘子



內含膳食纖維及維生素C，有助維持腸道健康及提升免疫力

6 葡萄



果皮中含原花青素與白藜蘆醇，有強大的抗氧化能力

LINE Heho健康

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3週	113/9/9 (一)	白米飯	地瓜魚丁	芽菜炒豆包	有機鳳京白菜	絲瓜蛋花湯		5.6	1.3	0	2.2	1.8	671
	113/9/10 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	肉片高麗菜	有機青江菜	味噌豆腐湯	砂糖橘	5.5	1.3	1	2	1.9	713
	113/9/11 (三)	特餐	上海菜飯	香滷雞腿排		小米濃湯	乳品	5.3	0.4	1	2.2	2	736
	113/9/12 (四)	蕎麥飯	香滷肉燥	什錦花椰菜	有機小松菜	青木瓜排骨湯		5	1.1	0	1.8	1.8	594
	113/9/13 (五)	糙米飯	醬爆干丁	洋蔥炒蛋	有機高麗菜	綠豆湯		5.8	0.1	0	2	2.1	653
第4週	113/9/16 (一)	白米飯	宮保雞丁	肉末燒冬瓜	有機荷葉白菜	酸辣湯		5	1.6	0	2	2.1	634.5
	113/9/17 (二)	糙米飯	中秋節放假		有機		水果	0	0	0	0	0	0
	113/9/18 (三)	特餐	什錦炒麵條	油豆腐燒雞		紫菜吻魚湯	乳品	5	0.7	1	2	2	667.5
	113/9/19 (四)	小米飯	打拋豬	玉米炒蛋	有機青江菜	紅豆湯		5.2	1	0	2.8	2.1	693.5
	113/9/20 (五)	糙米飯	黃豆燒雞	桂筍炒肉絲	有機空心菜	黃瓜金菇湯		5	1.2	0	2	2	620

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

多數人水果攝取不足

HEHO

6種攜帶方便的水果報你知

1 香蕉



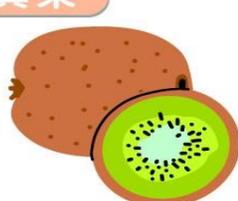
成分可調節血壓、維持水分平衡及改善肌肉與神經系統

2 小番茄



含豐富的茄紅素，可以減少自由基對身體的傷害

3 奇異果



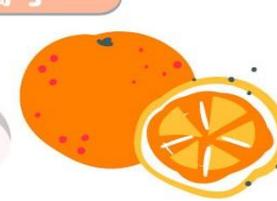
豐富的維生素、葉酸以及一種蛋白質分解酵素

4 蘋果



果皮富含β-胡蘿蔔素、山茶酚和懈皮素，營養價值很高

5 橘子



內含膳食纖維及維生素C，有助維持腸道健康及提升免疫力

6 葡萄



果皮中含原花青素與白藜蘆醇，有強大的抗氧化能力

LINE Heho健康

LINE Heho健康

大成國民小學113學年度第一學期 第3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

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)					
	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									
主食品名	食材	數量K	單價	總價	主食品名	食材	數量K	單價	總價	主食品名	食材	數量K	單價	總價	主食品名	食材	數量K	單價	總價			
主食					糙米飯																	
																	8KG					
主菜	地瓜魚丁	鯉魚清肉丁Q	165			雞排丁	72			高麗菜	60				絞肉	63				四分干丁	130	
		地瓜(產)	118			雞丁	72			全瘦絞肉	42				全瘦絞肉	60				杏鮑菇D-Q	60	
		胡椒鹽600G(小)	2			馬鈴薯去皮	85			杏鮑菇D-Q	15				碎豆干(黃)	80				彩椒Q	5	
		地瓜粉20K	1			洋蔥去皮	20			毛豆仁CAS	15				洋蔥去皮	24						
		麵粉	10			紅蘿蔔(產)	10			玉米粒CAS(散)	15				油蔥酥600G	6						
						咖哩粉600G(老)	2			紅蘿蔔(產)	10											
										火腿丁CAS	3											
										*火腿丁+12K庫存												
副菜	芽菜炒豆包	綠豆芽	90			高麗菜	145			雞排4	2360				青花菜(冷凍)	105				洗選蛋	123	
		炸豆包絲	33			肉片	21			滷味滷包10入	1				白花菜(冷凍)	60				洋蔥去皮	38	
		肉絲	21			生香菇小小Q	12			蒜仁	3				肉絲	15				鮪魚罐1.88K	19	
		紅蘿蔔(產)	15			紅蘿蔔(產)	10			手工炸豆腐70G	50				鴻喜菇Q	15						
		木耳絲Q	15												木耳絲Q	10						
		蒜末	1.5												蒜末	1.5						
青菜	鳳京白菜	有機鳳京白菜	140			有機青江菜	140							有機小松菜	140				有機高麗菜	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	65			豆腐4.3K(薄)	14			馬鈴薯去皮	58			青木瓜Q	84				綠豆	40		
		洗選蛋	25			味噌9K(細)	3			小米	18			龍骨丁	15				二砂25K(台糖)	1		
		薑絲	2			柴魚片600G	3			洗選蛋	15											
										玉米醬3K	10											
										安佳奶油454G	5											
										麵粉	庫											
其他	黃豆(非基改)				砂糖橘	2400份	10	24000														
	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				
	熱量	主食(份)	5.6	份	主食(份)	5.5	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.8	份						
		蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	0.4	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	0.1	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)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	豆魚肉蛋(份)	2	份						
		油脂(份)	1.8	份	油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	1.8	份	油脂(份)	2.1	份						
		總熱量	671大卡			總熱量	713大卡			總熱量	736大卡			總熱量	594大卡			總熱量	653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3週

菜別	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
主餐名稱	白米飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	蕎麥飯		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	食材	數量K	食材	數量K	
主菜	地瓜魚丁	素黃金咕啫肉3K	1包	炸豆腸	3.0	素絞肉	0.3	豆丸子	1.0	上海菜飯	香滷肉燥	醬爆干丁			
				素咖哩粉	1.0			麵輪	1.0						
								素肉燥	1.0						
		米酒	1.0												
		沙拉油	2桶												
		鹽	1件												
		醬油膏													
副菜	芽菜炒豆包			肉片高麗菜		手工炸豆腐70G	50個	什錦花椰菜		洋蔥炒蛋	山藥Q	2.0			
											長豆Q	1.0			
		香油									玉米筍Q	1.0			
		醬油	12桶												
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	絲瓜蛋花湯	金針菇B-Q	0.5	味噌豆腐湯		青木瓜排骨湯		素皮酥(絲)	0.1	綠豆湯					
		糖	1袋												
		太白粉													
		地瓜粉													
薑片	0.1	薑片	0.1	薑片	0.1	薑片	0.1	薑片	0.1	薑片	0.1				

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4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

類別	9月16日(一)				9月17日(二)				9月18日(三)				9月19日(四)				9月20日(五)				
	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								
主名	食材	數量K	單價	總價	主名	食材	數量K	單價	總價	主名	食材	數量K	單價	總價	主名	食材	數量K	單價	總價		
主食					糙米飯																
主菜	宮保雞丁	雞丁	162			什錦炒飯條	綠豆芽	95			打拋豬	全瘦絞肉	120			黃豆燒雞	骨髓丁	90			
		四分干丁	40				肉絲	36				豆干絞碎	48				雞丁	54			
		洋蔥去皮	25				木耳絲Q	24				洋蔥去皮	33				白蘿蔔	50			
		紅蘿蔔(產)	12				紅蘿蔔(產)	12				杏鮑菇D-Q	33				黃豆(自購)	0			
		乾辣椒600G	1				韭菜Q	12				大蕃茄Q	10								
							絞紅蔥頭(粗)	3				魚露500CC	1								
							乾香菇絲	2													
							蝦米(仁)	2													
副菜	肉末燒冬瓜	冬瓜Q	178			油腐燒雞	骨髓丁	90			玉米炒蛋	洗選蛋	120			桂筍炒肉絲	桂竹筍絲	11			
		絞肉	21				雞丁	54				玉米粒CAS(散)	50				鴻喜菇Q	25			
		紅蘿蔔(產)	12				油豆腐丁(傳統)	65				洋蔥去皮	20				肉絲	24			
		薑絲	1				生香菇小小Q	30									紅蘿蔔(產)	10			
							紅蘿蔔(產)	10									黃豆瓣醬5L	2			
							薑片	1.5									蒜末	1.5			
青菜	荷葉白菜	有機荷葉白菜	140								青江菜	有機青江菜	140			空心菜	有機空心菜	140			
		薑絲	1.5							蒜末		1.5			蒜末		1.5				
湯品	酸辣湯	豆腐4.3K(薄)	12			紫菜吻魚湯	紫菜100G	10			紅豆湯	紅豆30K	2			黃瓜金菇湯	大黃瓜Q	70			
		脆筍絲	15				吻仔魚	6				二砂25K(台糖)	1				金針菇B-Q	15			
		洗選蛋	12				大骨	12									大骨	12			
		木耳絲Q	8																		
		紅蘿蔔(產)	8				素香菜丸300G	2													
		柴魚片600G	3																		
		金針菇B-Q	0.5																		
其他	黃豆(非基改)				水果	2400份	10	24000			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)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5	份					
		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.2	份					
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		水果(份)		份		水果(份)		份					
		豆魚肉蛋(份)	2	份		鮮奶(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.8	份		豆魚肉蛋(份)	2	份					
		油脂(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份					
		總熱量	635大卡			總熱量	668大卡			總熱量	694大卡			總熱量	620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4週

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			
	主餐 白米飯		主餐 中秋節		主餐 特餐		主餐 小米飯		主餐 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	
主菜	宮保雞丁	素雞丁3K	1.0	中秋節放假	什錦炒麵條	鴻喜菇Q	1.0	打拋豬	長豆Q	1	烤麩	3
		素豬血糕480G	2條			油片(切絲)	1.0		黃豆燒雞	梅干菜(散)	0.3	
		米酒										
		沙拉油										
		鹽										
副菜	肉末燒冬瓜	毛豆仁CAS	1.0	油腐燒雞	玉米炒蛋	素火腿丁	1	桂筍炒肉絲	大溪黑干(切片)	1		
						毛豆仁CAS	1					
		醬油										
		素蠔油										
		胡椒粉										
湯	酸辣湯	金針菇B-Q	0.5	紫菜吻魚湯	紅豆湯			黃瓜金菇湯				
		醬油膏										
		二砂										
		黑醋										
		薑片	0.1			薑片	0.1		薑片	0.1	薑片	0.1

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：