

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5週	113/9/23 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	白菜福州丸*2	有機青松菜	冬瓜蛤蜊湯		5.5	0.9	0	2.2	2	663
	113/9/24 (二)	糙米飯	豬排	蘿蔔炒肉絲	有機黑葉白菜	蕃茄蛋花湯	香蕉	5.3	1.4	1	2.4	1.7	723
	113/9/25 (三)	特餐	什錦燴飯	鹽水什錦		芹香蘿蔔湯	乳品	5	1	1	2.2	1.9	726
	113/9/26 (四)	黃豆飯	蒲燒魚片	花椰炒豆干	有機高麗菜	田園南瓜湯		5	1.5	0	2.1	2	635
	113/9/27 (五)	糙米飯	糖醋麵腸	蘿蔔糕炒蛋	有機小白菜	白木耳QQ湯		5.3	0.7	0	2.4	2.2	667.5
第6週	113/9/30 (一)	白米飯	奶油魚丁	蘿蔔豆捲煲	有機小松菜	筍片菇菇湯		5	1.8	0	2.1	1.9	638
	113/10/1 (二)	糙米飯	醬燒豆腸	鮮蔬炒蛋	有機空心菜	黑糖仙草蜜	水果	5	1.1	1	2	2.1	682
	113/10/2 (三)	特餐	蔬菜什錦粥	百頁滷肉	白菜豆皮		乳品	5	1.2	1	1.8	2	665
	113/10/3 (四)	小米飯	義式香料雞	鮮菇什錦	有機荷葉白菜	肉羹湯		5.3	1.7	0	1.8	2.1	643
	113/10/4 (五)	糙米飯	壽喜燒	大瓜鳩蛋	有機白莧菜	四神排骨湯		5.2	1.5	0	1.9	1.9	629.5

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



10種容易上癮的食物

每天攝取高脂、高糖食物，會活化大腦中多巴胺信號傳導與神經獎勵相關的區域，讓人對這些食物興趣大幅增加。



難擋美食的誘惑？

HEHO



薯條



冰淇淋



巧克力



披薩



甜甜圈



泡芙



蛋糕



餅乾



爆米花



手搖飲料

LINE Heho健康

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5週	113/9/23 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	白菜福州丸*2	有機青松菜	冬瓜蛤蜊湯		5.5	0.9	0	2.2	2	663
	113/9/24 (二)	糙米飯	豬排	蘿蔔炒肉絲	有機黑葉白菜	蕃茄蛋花湯	香蕉	5.3	1.4	1	2.4	1.7	723
	113/9/25 (三)	特餐	什錦燴飯	鹽水什錦		芹香蘿蔔湯	乳品	5	1	1	2.2	1.9	726
	113/9/26 (四)	黃豆飯	蒲燒魚片	花椰炒豆干	有機高麗菜	田園南瓜湯		5	1.5	0	2.1	2	635
	113/9/27 (五)	糙米飯	糖醋麵腸	蘿蔔糕炒蛋	有機小白菜	白木耳QQ湯		5.3	0.7	0	2.4	2.2	667.5
第6週	113/9/30 (一)	白米飯	奶油魚丁	蘿蔔豆捲	有機小松菜	筍片菇菇湯		5	1.8	0	2.1	1.9	638
	113/10/1 (二)	糙米飯	醬燒豆腸	鮮蔬炒蛋	有機空心菜	黑糖仙草蜜	水果	5	1.1	1	2	2.1	682
	113/10/2 (三)	特餐	蔬菜什錦粥	百頁滷肉	白菜豆皮		乳品	5	1.2	1	1.8	2	665
	113/10/3 (四)	小米飯	義式香料雞	鮮菇什錦	有機荷葉白菜	肉羹湯		5.3	1.7	0	1.8	2.1	643
	113/10/4 (五)	糙米飯	壽喜燒	大瓜鳩蛋	有機白莧菜	四神排骨湯		5.2	1.5	0	1.9	1.9	629.5

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



10種容易上癮的食物

每天攝取高脂、高糖食物，會活化大腦中多巴胺信號傳導與神經獎勵相關的區域，讓人對這些食物興趣大幅增加。



難擋美食的誘惑？

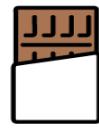
HEHO



薯條



冰淇淋



巧克力



披薩



甜甜圈



泡芙



蛋糕



餅乾



爆米花



手搖飲料

LINE Heho 健康

LINE Heho 健康

大成國民小學113學年度第一學期 第5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23日(一)				9月24日(二)				9月25日(三)				9月26日(四)				9月27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									
主餐					糙米飯																							
																	8KG											
主菜	鹽酥雞丁	雞丁	180			豬排	強匠御膳大排7	2360			什錦燴飯	四季豆(冷凍產)	50			蒲燒魚片	蒲燒鯛魚肚90P	2360			糖醋麵腸	麵腸(切)	128					
		地瓜(產)	75					高麗菜	40					素香菇海苔燒	50					馬鈴薯去皮		45						
		地瓜粉20K	1					肉絲	36					洋蔥去皮	18					洋蔥去皮		18						
		胡椒鹽600G(老)	2					木耳絲Q	15					紅蘿蔔(產)	10					彩椒Q		10						
								紅蘿蔔(產)	10					黑胡椒醬2.9K	6					蕃茄醬3K(果)		10						
																				鳳梨罐3K		6						
副菜	白菜福州丸*2	福州丸(源)	4720			蘿蔔炒肉絲	白蘿蔔	110			鹽水什錦	骨腿丁	144			花椰炒豆干	青花菜(冷凍)	84			蘿蔔糕炒蛋	洗選蛋	120					
		大白菜	78				榨菜絲	33					大溪黑干(切6丁)	42					白白菜(冷凍)	72					蘿蔔糕100G(禎)	840		
		紅蘿蔔(產)	10				肉絲	24					杏鮑菇D-Q	27					豆干片(黃)	30								
		素水晶餃3K	1				木耳絲Q	15					脆筍片	21					紅蘿蔔(產)	10								
							紅蘿蔔(產)	15					小黃瓜Q	18					蒜酥600G	2								
							乾香菇絲	2					蒜泥	2														
							蝦米(仁)	2					薑末	2														
青菜	青松菜	有機青松菜	140			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	140			高麗菜					小白菜	有機高麗菜	140				有機青松菜	140					
		蒜末	1.5				薑絲	1.5					蒜末	1.5					蒜末	1.5								
		薑片	0.5																									
湯品	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜Q	68			蕃茄蛋花湯	南瓜Q	55			芹香蘿蔔湯	白蘿蔔	65			田園南瓜湯	大蕃茄Q	70			白木耳Q湯	白木耳	3.2					
		蛤蜊(大)	25				洋蔥去皮	18					大骨	12					洗選蛋	20					白粉圓	27		
		薑絲	1.5				瑤珍菇Q	12					芹菜Q	8					大骨	12					二砂25K(台糖)	1		
		生蓮子(去心)	1				龍骨丁	12																				
其他		黃豆(非基改)				香蕉	2400份	10	24000																			
		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)	5.5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份								
		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.7	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)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.4	份								
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.7	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份								
		總熱量	663大卡			總熱量	723大卡			總熱量	726大卡			總熱量	635大卡			總熱量	668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5週

菜別	日期	9月23日(一)		日期	9月24日(二)		日期	9月25日(三)		日期	9月26日(四)		日期	9月27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	黃豆飯		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	鹽酥雞丁	素雞丁3K	1.0	豬排	手工炸豆腐70G	50個	什錦燴飯	素排骨	1.0	蒲燒魚片	素香菇海苔燒	50片	糖醋麵腸					
		黑醋	2桶															
		米酒	1件															
		沙拉油	6桶															
		鹽	1件															
		醬油膏																
副菜	白菜福州丸*	素水晶餃3K	1包	蘿蔔炒肉絲			鹽水什錦	豆丸子	1包	花椰炒豆干			蘿蔔糕炒蛋					
		香油																
		醬油	12桶															
		素蠔油	4桶															
		胡椒粉	4盒															
湯	冬瓜蛤蜊湯			蕃茄蛋花湯			芹香蘿蔔湯			田園南瓜湯			白木耳QQ湯					
		糖	2袋袋															
		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			

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6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30日(一)				10月1日(二)				10月2日(三)				10月3日(四)				10月4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	奶油魚丁	鯉魚清肉丁Q	180			炸豆腸	142			扁蒲Q	75				骨腿丁	90			火鍋豬肉片	126	
		大白菜	75			小黃瓜Q	60			全瘦絞肉	30				雞丁	54			洋蔥去皮	48	
		洋蔥去皮	24			彩椒Q	10			生香菇小小Q	20				馬鈴薯去皮	80			綠豆芽Q	40	
		紅蘿蔔(產)	10							玉米粒CAS(散)	15				洋蔥去皮	30			薑末	2	
		玉米濃湯粉1K	6							洗選蛋	15				蕃茄醬3K(果)	6			味醂1.6K(穀盛)	3	
		安佳奶油454G	2							紅蘿蔔(產)	12				義大利香料100G	1					
		薑絲	2							乾香菇絲	2										
										油蔥酥3K	1										
副菜	蘿蔔豆捲雙	白蘿蔔	130			洗選蛋	120			肉丁	120				青花菜CAS	60			大黃瓜Q	145	
		貢丸	27			高麗菜	55			油豆腐丁(傳統)	82				白花菜CAS	60			鵝蛋(科盈)	30	
		紅蘿蔔(產)	10			紅蘿蔔(產)	12			紅蘿蔔(產)	20				杏鮑菇D-Q	36			紅蘿蔔(產)	10	
		角螺1.8K	8							薑片	2				鴻喜菇Q	24					
															生香菇小小Q	24			素貢丸600G	2	
青菜	小松菜	有機小松菜	140			有機空心菜	140			大白菜	150				有機	140			有機	140	
		蒜末	1.5			蒜末	1.5			油片(切絲)	30				薑絲	1.5			薑絲	1.5	
		薑絲	1.5							金針菇B-Q	20										
		薑片	0.5							乾香菇絲	2										
										蝦皮	2										
湯品	筍片菇菇湯	脆筍片	60			仙草凍3K	92							大白菜	30			四神	10		
		鴻喜菇Q	21			二砂25K(台糖)	1							脆筍絲	24			小薏仁	10		
		大骨	12												肉羹CAS(津)	30			排骨丁	12	
															木耳絲Q	6			四神(包)	12	
															紅蘿蔔(產)	6					
															柴魚片600G	3			素排骨酥	1	
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	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	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5.2	份	主食(份)	5.2	份		
		蔬菜(份)	1.8	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	1.7	份	蔬菜(份)	1.5	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	水果(份)		份		
		豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	豆魚肉蛋(份)	1.9	份	豆魚肉蛋(份)	1.9	份		
		油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	1.9	份		
		總熱量	638大卡			總熱量	682大卡			總熱量	665大卡			總熱量	643大卡			總熱量	630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6週

類別	日期 9月30日(一)		日期 10月1日(二)		日期 10月2日(三)		日期 10月3日(四)		日期 10月4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 糙米飯		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	奶油魚丁	素白帶魚3K	1.0	醬燒豆腸	蔬	生豆包(大)	1.0	義式香料雞	豆丸子	1包	壽喜燒	炸豆包絲	3				
		米酒															
		沙拉油															
	鹽																
副菜	蘿蔔豆捲煲			鮮蔬炒蛋	百頁滷肉	杏鮑菇D-Q	1	鮮菇什錦			大瓜鳩蛋	素貢丸600G	2包				
		醬油															
		素蠔油															
	胡椒粉																
湯	筍片菇菇湯			黑糖仙草蜜	素香菜丸300G	2	肉羹湯			四神排骨湯	素排骨酥	1包					
		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：