

# 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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|------|---------------|-----|---------|-------|--------|-------|----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第9週  | 113/10/21 (一) | 白米飯 | 運動會補假   |       |        |       |    | 0         | 0         | 0                | 0               | 0         | 0          |
|      | 113/10/22 (二) | 糙米飯 | 魚排*1    | 白菜炒年糕 | 有機青松菜  | 豆腐味噌湯 | 橘子 | 5.2       | 1.2       | 1                | 1.8             | 2.2       | 688        |
|      | 113/10/23 (三) | 特餐  | 胡麻雞絲蕎麥麵 | 冬瓜滷肉  |        | 玉米排骨湯 | 乳品 | 5         | 0.7       | 1                | 2.3             | 2.1       | 735        |
|      | 113/10/24 (四) | 紫米飯 | 三杯雞     | 和風燉蘿蔔 | 有機青油菜  | 皮酥當歸湯 |    | 5.5       | 1.3       | 0                | 2               | 2         | 658        |
|      | 113/10/25 (五) | 糙米飯 | 泡菜凍豆腐   | 洋蔥聰明蛋 | 有機高麗菜  | 紅豆湯圓  |    | 5.8       | 1.1       | 0                | 1.5             | 1.8       | 627        |
| 第10週 | 113/10/28 (一) | 白米飯 | 海鮮豆腐煲   | 箭筍肉絲  | 有機鳳京白菜 | 黃瓜雞湯  |    | 5         | 1.3       | 0                | 1.5             | 2         | 585        |
|      | 113/10/29 (二) | 糙米飯 | 滷豬棒腿*1  | 什錦溫沙拉 | 有機小松菜  | 玉米濃湯  | 水果 | 5.3       | 1.3       | 1                | 2               | 2.1       | 708        |
|      | 113/10/30 (三) | 特餐  | 什錦燴飯    | 雲南大薄片 |        | 絲瓜蛤蜊湯 | 乳品 | 5         | 1         | 1                | 2.1             | 1.9       | 678        |
|      | 113/10/31 (四) | 小米飯 | 紅燒百頁    | 番茄炒蛋  | 有機小白菜  | 什錦豆花  |    | 5.5       | 1.2       | 0                | 1.6             | 1.8       | 616        |
|      | 113/11/1 (五)  | 糙米飯 | 花瓜雞丁    | 黑胡椒洋蔥 | 有機千寶菜  | 鮮蔬蛋花湯 |    | 5         | 1.2       | 0                | 2.6             | 2         | 665        |

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

Q

HEHO

# 柚子

## 營養好處、禁忌一次看

★ 富含維生素B群、鉀離子及膳食纖維等

每100公克就有1公克纖維，可促進腸道蠕動、助排便

**這樣吃才負擔**

▶ **餐間吃** 一天最多吃2份

若當天吃2份柚子，則不建議再吃其他水果避免糖分及熱量攝取過多

一份水果：大顆柚子約3片，小顆柚子約4片




!

① 消化不良及易脹氣者避免多食

!

① 消化不良及易脹氣者避免多食

② 服用藥物要間隔2小時以上

③ 服用5種藥物會產生交互作用，需避免攝取柚子

▶ 降血脂藥、抗心律不整藥、降血壓藥、免疫抑制劑、抗憂鬱藥

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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|------|---------------|-----|---------|-------|--------|-------|----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第9週  | 113/10/21 (一) | 白米飯 | 運動會補假   |       | 有機     |       |    | 0         | 0         | 0                | 0               | 0         | 0          |
|      | 113/10/22 (二) | 糙米飯 | 魚排*1    | 白菜炒年糕 | 有機青松菜  | 豆腐味噌湯 | 橘子 | 5.2       | 1.2       | 1                | 1.8             | 2.2       | 688        |
|      | 113/10/23 (三) | 特餐  | 胡麻雞絲蕎麥麵 | 冬瓜滷肉  |        | 玉米排骨湯 | 乳品 | 5         | 0.7       | 1                | 2.3             | 2.1       | 735        |
|      | 113/10/24 (四) | 紫米飯 | 三杯雞     | 和風燉蘿蔔 | 有機青油菜  | 皮酥當歸湯 |    | 5.5       | 1.3       | 0                | 2               | 2         | 658        |
|      | 113/10/25 (五) | 糙米飯 | 泡菜凍豆腐   | 洋蔥聰明蛋 | 有機高麗菜  | 紅豆湯圓  |    | 5.8       | 1.1       | 0                | 1.5             | 1.8       | 627        |
| 第10週 | 113/10/28 (一) | 白米飯 | 海鮮豆腐煲   | 筍筍肉絲  | 有機鳳京白菜 | 黃瓜雞湯  |    | 5         | 1.3       | 0                | 1.5             | 2         | 585        |
|      | 113/10/29 (二) | 糙米飯 | 滷豬棒腿*1  | 什錦溫沙拉 | 有機小松菜  | 玉米濃湯  | 水果 | 5.3       | 1.3       | 1                | 2               | 2.1       | 708        |
|      | 113/10/30 (三) | 特餐  | 什錦燴飯    | 雲南大薄片 |        | 絲瓜蛤蜊湯 | 乳品 | 5         | 1         | 1                | 2.1             | 1.9       | 678        |
|      | 113/10/31 (四) | 小米飯 | 紅燒百頁    | 番茄炒蛋  | 有機小白菜  | 什錦豆花  |    | 5.5       | 1.2       | 0                | 1.6             | 1.8       | 616        |
|      | 113/11/1 (五)  | 糙米飯 | 花瓜雞丁    | 黑胡椒洋蔥 | 有機千寶菜  | 鮮蔬蛋花湯 |    | 5         | 1.2       | 0                | 2.6             | 2         | 665        |

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

柚子

營養好處、禁忌一次看

★ 富含維生素B群、鉀離子及膳食纖維等

每100公克就有1公克纖維，可促進腸道蠕動、助排便

這樣吃少負擔

餐間吃 一天最多吃2份

若當天吃2份柚子，則不建議再吃其他水果避免糖分及熱量攝取過多

一份水果：大顆柚子約3片，小顆柚子約4片

⚠

❗

注意

❶ 消化不良及易脹氣者避免多食

❷ 服用藥物要間隔2小時以上

❸ 服用5種藥物會產生交互作用，需避免攝取柚子

▶ 降血脂藥、抗心律不整藥、降血壓藥、免疫抑制劑、抗憂鬱藥

| 大成國民小學113學年度第一學期 第9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    | 10月21日(一) |    |     |           | 日期 | 10月22日(二) |       |       |            | 日期    | 10月23日(三) |          |         |     | 日期  | 10月24日(四) |       |            |    | 日期  | 10月25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        |     |     |
| 主食                           |       |           |    |     |           |    | 糙米飯       |       |       |            |       |           |          |         |     | 8KG |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
| 主菜                           | 運動會補假 |           |    |     |           |    | 什錦蝦排60G   |       | 2374  |            |       |           |          |         |     |     |           |       | 雞排丁        |    | 90  |           |       | 凍豆腐       |     | 105 |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          | 清胸肉絲    |     | 72  |           |       | 雞丁         |    | 54  |           |       | 高麗菜       |     | 50  |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          | 綠豆芽Q    |     | 50  |           |       | 洋蔥去皮       |    | 50  |           |       | 金針菇B-Q    |     | 30  |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          | 小黃瓜Q    |     | 35  |           |       | 豬血糕丁CAS(包) |    | 11  |           |       | 小木耳Q      |     | 18  |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          | 紅蘿蔔Q    |     | 15  |           |       | 紅蘿蔔Q       |    | 12  |           |       | 泡菜3K      |     | 8   |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          | 蒜泥      |     | 3   |           |       | 薑片         |    | 3   |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          | 蕎麥麵3.3K |     | 37  |           |       | 九層塔Q       |    | 2   |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          | 蕎麥麵3.8K |     | 41  |           |       | 黑麻油3L(燈)   |    | 2   |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          | 蕎麥麵5K   |     | 9   |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
| 副菜                           |       |           |    |     |           |    | 大白菜       |       | 146   |            |       |           | 肉丁       |         | 120 |     |           |       | 白蘿蔔        |    | 100 |           |       | 洗選蛋       |     | 128 |
|                              |       |           |    |     |           |    | 寧波年糕      |       | 26    |            |       |           | 冬瓜Q      |         | 75  |     |           |       | 油豆腐丁(傳統)   |    | 50  |           |       | 洋蔥去皮      |     | 34  |
|                              |       |           |    |     |           |    | 麵疙瘩       |       | 15    |            |       |           | 海帶結(綠)   |         | 35  |     |           |       | 素小卷1.2K    |    | 30  |           |       | 鮑魚罐1.88K  |     | 20  |
|                              |       |           |    |     |           |    | 瑤珍菇A-Q    |       | 12    |            |       |           | 紅蘿蔔Q     |         | 12  |     |           |       | 生香菇小小Q     |    | 18  |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    | 紅蘿蔔Q      |       | 10    |            |       |           | 薑片       |         | 2   |     |           |       | 柴魚片600G    |    | 2   |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    | 蒜末        |       | 2     |            |       |           |          |         |     |     |           |       | 味醂1.8K     |    | 1   |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    | 蝦米600G    |       | 2     |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
| 青菜                           |       |           |    | 140 |           |    | 有機青松菜     |       | 140   |            |       |           | 芝麻醬3K    |         | 12  |     |           |       | 有機高麗菜      |    | 140 |           |       | 有機青油菜     |     | 140 |
|                              |       |           |    |     |           |    | 蒜末        |       | 1.5   |            |       |           |          |         |     |     |           |       | 蒜末         |    | 1.5 |           |       | 蒜末        |     | 1.5 |
|                              |       |           |    |     |           |    | 薑片        |       | 0.1   |            |       |           | 黑麻油3L(燈) |         | 3   |     |           |       |            |    |     |           | 薑片    |           | 0.1 |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           | 穀盛烏醋5L   |         | 2   |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           | 穀盛白醋5L   |         | 1   |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
| 湯品                           |       |           |    |     |           |    | 豆腐4.3K(薄) |       | 8     |            |       |           | 玉米段(3米Q) |         | 75  |     |           |       | 山藥Q        |    | 46  |           |       | 紅豆30K     |     | 2   |
|                              |       |           |    |     |           |    | 乾海帶芽600G  |       | 4     |            |       |           | 排骨丁      |         | 12  |     |           |       | 馬鈴薯去皮      |    | 36  |           |       | 湯圓(小)     |     | 24  |
|                              |       |           |    |     |           |    | 柴魚片600G   |       | 3     |            |       |           |          |         |     |     |           |       | 素皮酥(絲)     |    | 10  |           |       | 二砂25K(台糖) |     | 1   |
|                              |       |           |    |     |           |    | 味噌9K(細)   |       | 1     |            |       |           |          |         |     |     |           |       | 當歸藥包60G    |    | 11  |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
|                              |       |           |    |     |           |    |           |       |       |            |       |           |          |         |     |     |           |       |            |    |     |           |       |           |     |     |
| 其他                           |       | 黃豆(非基改)   |    |     |           |    | 橘子        |       | 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)     | 份  |     |           |    | 主食(份)     | 5.2 份 |       |            |       | 主食(份)     | 5 份      |         |     |     | 主食(份)     | 5.5 份 |            |    |     | 主食(份)     | 5.8 份 |           |     |     |
|                              |       | 蔬菜(份)     | 份  |     |           |    | 蔬菜(份)     | 1.2 份 |       |            |       | 蔬菜(份)     | 0.7 份    |         |     |     | 蔬菜(份)     | 1.3 份 |            |    |     | 蔬菜(份)     | 1.1 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)   | 份  |     |           |    | 豆魚肉蛋(份)   | 1.8 份 |       |            |       | 豆魚肉蛋(份)   | 2.3 份    |         |     |     | 豆魚肉蛋(份)   | 2 份   |            |    |     | 豆魚肉蛋(份)   | 1.5 份 |           |     |     |
|                              |       | 油脂(份)     | 份  |     |           |    | 油脂(份)     | 2.2 份 |       |            |       | 油脂(份)     | 2.1 份    |         |     |     | 油脂(份)     | 2 份   |            |    |     | 油脂(份)     | 1.8 份 |           |     |     |
|                              |       | 總熱量       | 大卡 |     |           |    | 總熱量       | 688大卡 |       |            |       | 總熱量       | 735大卡    |         |     |     | 總熱量       | 658大卡 |            |    |     | 總熱量       | 627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9週

| 菜別 | 日期    | 10月21日(一) |     | 日期    | 10月22日(二) |     | 日期      | 10月23日(三) |     | 日期    | 10月24日(四)  |     | 日期    | 10月25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  | 紫米飯        |     | 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 | 運動會補假 |           |     | 魚排*1  | 素魚排3K     | 1.0 | 胡麻雞絲蕎麥麵 | 油片(切絲)    | 1.0 | 三杯雞   | 素蹄花(0.6KG) | 3包  | 泡菜凍豆腐 | 素泡菜       | 2瓶  |
|    |       |           |     |       |           |     |         | 杏鮑菇C-Q    | 1.0 |       | 米Q糕1.2K    | 1包  |       |           |     |
|    |       |           |     |       |           |     |         |           |     |       | 素雞丁300G    | 4包  |       |           |     |
|    |       | 米酒        |     |       | 米酒        | 1件  |         |           |     |       |            |     |       |           |     |
|    |       | 沙拉油       |     |       | 沙拉油       | 6桶  |         |           |     |       |            |     |       |           |     |
|    |       | 鹽         |     |       | 鹽         | 1件  |         |           |     |       |            |     |       |           |     |
|    |       | 醬油膏       |     |       | 醬油膏       |     |         |           |     |       |            |     |       |           |     |
| 副菜 |       |           |     | 白菜炒年糕 |           |     | 冬瓜滷肉    | 四分干丁      | 3.0 | 和風燉蘿蔔 |            |     | 洋蔥聰明蛋 | 素火腿1K     | 1.0 |
|    |       |           |     |       |           |     |         |           |     |       |            |     |       | 杏鮑菇D-Q    | 1.0 |
|    |       | 香油        |     |       | 香油        |     |         |           |     |       |            |     |       | 玉米粒CAS    | 2.0 |
|    |       | 醬油        |     |       | 醬油        | 12桶 |         |           |     |       |            |     |       |           |     |
|    |       | 素蠔油       |     |       | 素蠔油       |     |         |           |     |       |            |     |       |           |     |
|    |       | 胡椒粉       |     |       | 胡椒粉       |     |         |           |     |       |            |     |       |           |     |
| 湯  |       |           |     | 豆腐味噌湯 |           |     | 玉米排骨湯   | 生蓮子(去心)   | 1包  | 皮酥當歸湯 |            |     | 紅豆湯圓  |           |     |
|    |       |           |     |       |           |     |         |           |     |       |            |     |       |           |     |
|    |       | 糖         |     |       | 糖         | 1.0 |         |           |     |       |            |     |       |           |     |
|    |       | 太白粉       |     |       | 太白粉       |     |         |           |     |       |            |     |       |           |     |
|    |       | 地瓜粉       |     |       | 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10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    | 10月28日(一) |       |         |           | 日期      | 10月29日(二) |      |    |            | 日期      | 10月30日(三) |     |       |      | 日期      | 10月31日(四) |     |     |     | 日期      | 11月1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    |   |
| 主食                            |       |           |       |         |           | 糙米飯     |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     | 8KG |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
| 主菜                            | 海鮮豆腐煲 | 嫩油丁       | 78    |         |           | 滷豬棒腿*1  | 腱子骨       | 2374 |    |            | 什錦燴飯    | 四季豆(冷凍產   | 60  |       |      | 紅燒百頁    | 百頁豆腐切24丁  | 112 |     |     | 花瓜雞丁    | 骨腿丁      | 90  |       |   |
|                               |       | 白蝦仁       | 25    |         |           |         | 蒜仁        | 3    |    |            |         | 肉絲        | 39  |       |      |         | 杏鮑菇D-Q    | 57  |     |     |         | 雞丁       | 54  |       |   |
|                               |       | 魷魚條       | 35    |         |           |         | 滷味滷包(小磨   | 1    |    |            |         | 高麗菜       | 30  |       |      |         | 白蘿蔔       | 24  |     |     |         | 刈薯Q      | 60  |       |   |
|                               |       | 豆腐4.3K(薄  | 18    |         |           |         |           |      |    | 洋蔥去皮       |         | 20        |     |       | 紅蘿蔔Q |         | 14        |     |     | 圓平瓜 |         | 27       |     |       |   |
|                               |       | 洋蔥去皮      | 20    |         |           |         |           |      |    | 小木耳Q       |         | 12        |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       | 小木耳Q      | 12    |         |           |         |           |      |    | 紅蘿蔔Q       |         | 10        |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       | 紅蘿蔔Q      | 10    |         |           |         |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
| 副菜                            | 筍筍肉絲  | 劍筍(切片     | 64    |         |           | 什錦溫沙拉   | 青花菜(冷凍    | 84   |    |            | 雲南大薄片   | 火鍋豬肉片     | 147 |       |      | 番茄炒蛋    | 洗選蛋       | 138 |     |     | 黑胡椒洋蔥   | 虱目魚甜不辣絲  | 90  |       |   |
|                               |       | 小木耳Q      | 18    |         |           |         | 白花菜(冷凍    | 60   |    |            |         | 小黃瓜Q      | 42  |       |      |         | 大蕃茄Q      | 50  |     |     |         | 洋蔥去皮     | 52  |       |   |
|                               |       | 紅蘿蔔Q      | 10    |         |           |         | 玉米段(3米Q   | 35   |    |            |         | 洋蔥去皮      | 36  |       |      |         | 蕃茄丁2500G  | 12  |     |     |         | 韭菜Q      | 15  |       |   |
|                               |       | 肉絲        | 24    |         |           |         | 杏鮑菇D-Q    | 21   |    |            |         | 蒜末        | 2   |       |      |         | 蕃茄醬3K(果   | 4   |     |     |         | 紅蘿蔔Q     | 10  |       |   |
|                               |       | 黃豆瓣醬5L    | 2     |         |           |         | 紅蘿蔔Q      | 10   |    |            |         | 豆酥600G    | 4   |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       | 蒜末        | 1.5   |         |           |         | 和風醬1L     | 14   |    |            |         | 白芝麻(密封包   | 2   |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         |           |      |    |            |         | 調合檸檬汁(玻   | 4   |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
| 青菜                            | 鳳京白菜  | 有機鳳京白菜    | 140   |         |           | 小松菜     | 有機小松菜     | 140  |    |            |         |           |     |       |      | 小白菜     | 有機小白菜     | 140 |     |     | 千寶菜     | 有機千寶菜    | 140 |       |   |
|                               |       | 薑絲        | 1.5   |         |           |         | 蒜末        | 1.5  |    |            |         |           |     | 薑絲    | 1.5  |         |           |     | 蒜末  | 1.5 |         |          |     |       |   |
|                               |       | 薑片        | 0.1   |         |           |         | 薑片        | 0.1  |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
| 湯品                            | 黃瓜雞湯  | 骨腿丁       | 36    |         |           | 玉米濃湯    | 玉米粒CAS(散  | 60   |    |            | 絲瓜蛤蜊湯   | 絲瓜Q       | 70  |       |      | 什錦豆花    | 黑粉圓       | 21  |     |     | 鮮蔬蛋花湯   | 高麗菜      | 48  |       |   |
|                               |       | 大黃瓜Q      | 55    |         |           |         | 馬鈴薯去皮     | 20   |    |            |         | 蛤蜊(大      | 25  |       |      |         | 紅豆        | 庫   |     |     |         | 洗選蛋      | 15  |       |   |
|                               |       | 薑片        | 1.5   |         |           |         | 洗選蛋       | 10   |    |            |         | 薑絲        | 0   |       |      |         | 豆花2K      | 110 |     |     |         | 紅蘿蔔Q     | 6   |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         | 玉米醬3K     | 10   |    |            |         |           |     |       |      |         | 二砂25K(台糖  | 2   |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         | 安佳奶油454G  | 5    |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         | 麵粉        | 6    |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       |           |       |         |           |         |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
|                               |       | 其他        |       | 黃豆(非基改) |           |         |           |      | 水果 |            |         | 2400份     | 10  | 24000 |      |         |           |     |     | 0   |         |          | 0   | 2305份 | 8 |
| 台糖(50K)                       |       |           |       |         |           |         |           |      |    |            |         |           |     |       |      |         |           |     |     |     |         |          |     |       |   |
| 營養分析表                         | 熱量    | 類別        | 份量    |         |           | 類別      | 份量        |      |    |            | 類別      | 份量        |     |       |      | 類別      | 份量        |     |     |     | 類別      | 份量       |     |       |   |
|                               |       | 主食(份)     | 5     | 份       |           | 主食(份)   | 5.3       | 份    |    |            | 主食(份)   | 5         | 份   |       |      | 主食(份)   | 5.5       | 份   |     |     | 主食(份)   | 5        | 份   |       |   |
|                               |       | 蔬菜(份)     | 1.3   | 份       |           | 蔬菜(份)   | 1.3       | 份    |    |            | 蔬菜(份)   | 1         | 份   |       |      | 蔬菜(份)   | 1.2       | 份   |     |     | 蔬菜(份)   | 1.2      | 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)   | 1.5   | 份       |           | 豆魚肉蛋(份) | 2         | 份    |    |            | 豆魚肉蛋(份) | 2.1       | 份   |       |      | 豆魚肉蛋(份) | 1.6       | 份   |     |     | 豆魚肉蛋(份) | 2.6      | 份   |       |   |
|                               |       | 油脂(份)     | 2     | 份       |           | 油脂(份)   | 2.1       | 份    |    |            | 油脂(份)   | 1.9       | 份   |       |      | 油脂(份)   | 1.8       | 份   |     |     | 油脂(份)   | 2        | 份   |       |   |
|                               |       | 總熱量       | 585大卡 |         |           | 總熱量     | 708大卡     |      |    |            | 總熱量     | 678大卡     |     |       |      | 總熱量     | 616大卡     |     |     |     | 總熱量     | 665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10週

| 大成國民小學113學年度第一學期 第10週 |       |           |  |     |        |           |  |     |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
|-----------------------|-------|-----------|--|-----|--------|-----------|--|-----|-------|-----------|--|-----|------|-----------|--|-------|---------|----------|-----|-----|
| 菜別                    | 日期    | 10月28日(一) |  |     | 日期     | 10月29日(二) |  |     | 日期    | 10月30日(三) |  |     | 日期   | 10月31日(四) |  |       | 日期      | 11月1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 | 小米飯       |  |       | 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                    | 海鮮豆腐煲 | 素花枝圈      |  | 2.0 | 滷豬棒腿*1 | 大溪黑干      |  | 51個 | 什錦燴飯  | 素排骨       |  | 3KG | 紅燒百頁 |           |  | 花瓜雞丁  | 素肚(切8丁) |          | 3   |     |
|                       |       | 珊瑚菇Q      |  | 0.6 |        | 酸菜心絲      |  | 4.0 |       | 筍白筍Q      |  | 0.5 |      |           |  |       |         |          |     |     |
|                       |       |           |  |     |        | 芝麻糖粉      |  | 1.0 |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
|                       |       | 米酒        |  |     |        |           |  |     |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
|                       |       | 沙拉油       |  |     |        |           |  |     |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
|                       |       | 鹽         |  |     |        |           |  |     |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
| 副菜                    | 筍肉絲   | 炸豆包絲      |  | 1.0 | 什錦溫沙拉  |           |  |     | 雲南大薄片 | 素雞(切片)    |  | 3   | 番茄炒蛋 |           |  | 黑胡椒洋蔥 | 素甜不辣條3K |          | 1包  |     |
|                       |       |           |  |     |        |           |  |     |       | 玉米筍Q      |  | 0.5 |      |           |  |       | 西芹Q     |          | 0.5 |     |
|                       |       |           |  |     |        |           |  |     |       | 薑片        |  | 0.1 |      |           |  |       | 素肉絲     |          | 0.1 |     |
|                       |       | 醬油        |  |     |        |           |  |     |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
|                       |       | 素蠔油       |  |     |        |           |  |     |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
|                       |       | 胡椒粉       |  |     |        |           |  |     |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
| 湯                     | 黃瓜雞湯  | 小薏仁       |  | 0.3 | 玉米濃湯   |           |  |     | 絲瓜蛤蜊湯 | 素香菜丸300G  |  | 2包  | 什錦豆花 |           |  | 鮮蔬蛋花湯 | 生豆包(大)  |          | 0.5 |     |
|                       |       | 醬油膏       |  |     |        |           |  |     |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
|                       |       | 二砂        |  |     |        |           |  |     |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
|                       |       | 黑醋        |  |     |        |           |  |     |       |           |  |     |      |           |  |       |         |          |     |     |
|                       |       | 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：