#### 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)
	113/10/21 (-)	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
第9週	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
	113/10/28 (-)	白米飯	海鮮豆腐煲	箭筍肉絲	有機鳳京白菜	黄瓜雞湯		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
第10週	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







### 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





1 消化不良及易脹氣者避免多食



- 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

## 大学成立國新民共和主學中華國學中華國大學中期上午主義等藥家學等

■點別∜	日或期外	主业食产	主紫菜秀	副﹑艾莱,	青菜类	湯ホ	其シ他∜	主食 (份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂(份)	熱量 (大卡)
	113/10/21 (-)	白紫米亞飯等	運導動影會系補家假裝		有录機出			0	0	0	0	0	0
	113/10/22 (二)	糙ѯ米旱飯ฐ	魚 排	白紫菜紫炒紫年紫糕紫	有录機生青素松菜菜素	豆ฐ腐坑味、噌៓湯ξ	橘』子,	5. 2	1.2	1	1.8	2. 2	688
第2.9週號	113/10/23 (三)	特發養	胡尔麻亞雖出絲。舊金麥原麵具	冬炎瓜炎滷炎肉果		玉以米亞排為骨炎湯素	乳水品类	5	0.7	1	2.3	2. 1	735
	113/10/24 (四)	紫光点颜	三续杯沒雞出	和紀風を燉蒸蘿蒸蔔を	有乘機出青之油乘菜系	皮系酥浆當浆歸浆湯浆		5. 5	1.3	0	2	2	658
	113/10/25 (五)	糙ѯӾӵ飯ҕ	泡蠡菜紫凍歘豆浆腐蚣	<b>洋ź蔥ফফফ明亞蛋</b> 雰	有乘機『高』麗』菜系	紅疹豆浆湯菜圓紫		5.8	1.1	0	1.5	1.8	627
	113/10/28 (-)	白紫米亞飯等	海紫鮮等豆浆腐浆煲浆	箭景 <b>筍</b> 約 <b>內</b> 聚絲4	有家機片鳳京片白家菜系	黃氵瓜《雞"湯葉		5	1.3	0	1.5	2	585
	113/10/29 (二)	糙ѯ米旱飯鬃	滷※豬點棒剝腿為*1	什൞錦紫溫×沙ç拉。	有家機"小家松繁菜家	玉ൃ米点濃蒸湯葉	水氣果影	5. 3	1.3	1	2	2. 1	708
第210週	113/10/30 (三)	<b>特炎餐</b> 泵	<b>什亞錦莎燴科飯</b> 家	雲片南美大紫薄岩片紫		絲ᄯᄶᇵ蛤ᇎ鯏ൌ湯葉	乳紫品紫	5	1	1	2. 1	1.9	678
	113/10/31 (四)	小紫米点飯紫	紅疹燒疹百分頁形	番;茄÷炒藿蛋;	有求機"小紫白紫菜紫	什多錦莎豆灸花袋		5. 5	1.2	0	1.6	1.8	616
	113/11/1 (五)	糙ѯ米旱飯ฐ	花茶瓜紫雞生丁涩	黑、胡、椒、洋、蔥	有蒸機。干量囊蒸蒸素	鮮;蔬菜蛋菜花苓湯葉		5	1.2	0	2.6	2	665

本学校量使产用出國營產學CAS豬类內景, 全量面量使产用出非是基本改新產品品。

食譜設計:葉倩瑛營養師





Нено

# 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

#### 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





● 消化不良及易脹氣者避免多食



- 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
- 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	600		<del>-3-</del> 1	13學年度第一學期 平均每人每日	2.0	3	十貫民語	1 K C   1 K							
	日期	10月21日(一)	Е	期 10月2	2日(二)		日期	10月23	日(三)		日期		[24日(四)		ſ		25日(五)		
菜		合計 0		合計		4,000		合計		0		合	計	0		合計		0	
另:		白米飯			米飯		主食				主食						米飯		
-	名稱	食材 數量K 單價	總價名		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	單價級	2價 4	8稱 食材	數量K	單價	總價
主	<b>k</b>			糙米飯									8KG						
				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		
							胡	綠豆芽Q	50			洋蔥去皮	50			金針菇B-Q	30		
	運		Í	4					35			豬血糕丁CAS(包	11			泡 小木耳Q	18		
1	動						雞	紅蘿蔔Q	15			紅蘿蔔Q	12			菜 泡菜3K	8		
主菜	會-		1				絲	蒜泥	3		<b>↑</b>	薑片	3		- 1	/果			
	補し假						蕎	蕎麥麵3.3K	37		Λμ.	九層塔Q	2			豆 腐			
	TEX .						<b>参</b>	筒发廻J.JK								内			
							×==	蕎麥麵3.8K	41			黑麻油3L(燈	2						
	_							蕎麥麵5K	9										
																	1		
				大白菜	146		1	肉丁	120			白蘿蔔	100			洗選蛋	128		
				寧波年糕	26	i		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			鮪魚罐1.88K	20		
				∃ 琇珍菇A-Q	12		冬	紅蘿蔔Q	12			生香菇小小Q	18			洋			
畐			12	紅蘿蔔Q	10	)	瓜	薑片	2		風	柴魚片600G	2			葱			
菜			ý.	蒜末	2		滷				燉   蘿	味醂1.8K	1			聰			
				幾米600G	2		肉				葡萄					蛋			
				MA: 1:000															
	H																		
															-				
		140		有機青松菜	140			芝麻醬3K	10			有機高麗菜	140		-+	有機青油菜	140		
		140	7		140			乙胂酚M	12				140				140		
責			t	亦木	1.5			bred subsect of the section			月	蒜末	1.5			蒜末	1.5		
菜			7 1					黑麻油3L(燈	3		油菜					菜			
			3	薑片	0.1			穀盛烏醋5L	2							薑片	0.1		
								穀盛白醋5L	1										
				豆腐4.3K(薄	8		1	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						
				至 柴魚片600G	3		玉					素皮酥(絲	10			新圓(小	24		
湯			R.	. IP4-11品 A K (公田	1		米				酥	當歸藥包60G	11			豆 二砂25K(台糖	1		
品品			D Ö				排骨				當歸				1	湯			
				1			湯				湯					員			
				Ÿ											_				
															_				
+1		黄豆(非基改)		橘子	2400份	10 24000					0		0		0				
<b>其</b>				和617	2400[7]	10 24000					0		U		0				
10		台糖(50K)		類別		份量		類別	4	<del>}</del>		類別	4	計量	-	類別		份量	
誉			份	主食(份)	5.2			主食(份)	5		份	主食(份)	5.5	份	-	主食(份)	5.8		份
横		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
分析	熱量		<u>份</u>	水果(份) 豆魚肉蛋(份)	1.8	<u>份</u> 份	熱量	鮮奶(份) 豆魚肉蛋(份)	2.3		<u>份</u> 熱 份 量	水果(份) 豆魚肉蛋(份)	2	<u></u> 份		*************************************	1.5		<u>份</u> 份
表			份	油脂(份)	2.2		1	立思肉蛋(切) 油脂(份)	2.3		份	並無肉蛋(防) 油脂(份)	2			油脂(份)	1.3		<u>衍</u> 份
		總熱量    大卡		總熱量		88大卡		總熱量		大卡		總熱量	658	大卡		總熱量		27大卡	

營養師: 午餐執行秘書:

7 大成國民小學113學年度第一學期 第9週

	日期	10月21日(一)	)	日期		)	日期	10月23日(三		<b>日</b> 其	10月24日(四	)	日其	10月25日(五)	)
芸	人婁	38		人婁	38		人婁			人婁	38		人婁		
菜別		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
נת	主食	白米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	紫米飯		主信	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	名稱	食材	數量K
					素魚排3K	1.0			1.0		素腱花(0.6KG)	3包		素泡菜	2瓶
	運			魚			麻	杏鮑菇C-Q	1.0		米Q糕1.2K	1包	1		
	動			排			雞			$\equiv$	素雞丁300G	4包	1		
主菜		<b>米酒</b>		*	<b>米酒</b>	1件	絲			杯			凍		
		沙拉油		1	沙拉油	6桶				雞			豆		
	假				臨	1件							腐		
		醬油膏			醬油膏		麵								
				白			4.	四分干丁	3.0	和			洋	素火腿1K	1.0
		\ .		菜			冬			風			蔥	杏鮑菇D-Q	1.0
副		香油		炒炒	香油		瓜			燉			聰	玉米粒CAS	2.0
菜		醬油		年	酱油	12桶				蘿			明		
		素蠔油		糕	素蠔油		肉			蔔			蛋		
		胡椒粉			胡椒粉				4 -						
				豆			玉	生蓮子(去心	1包	皮					
		\\n+		腐	/l/r <del>}-</del>	1.0	米			皮酥			紅		
湯		糖		味	糖	1.0	排			當			豆		
		太白粉		噌	太白粉		骨			歸			湯回		
		地瓜粉	Λ 1	湯	地瓜粉	0.1	湯	## LI	0.1	湯	<b>学</b> ロ	O 1	圓	芸口	0.1
Make at		薑片	0.1		<b>薑片</b>	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	848	8		平均每人每日	3.7										
-de-de-	日期	10月2	8日(一)	日期		日(二)		日期	10月30	)日(三)		日期	10)	月31日(四)			日期 11.	月日(五)		
菜		合計			合計		1,000		合計					<b>≙計</b> 18,4	440			計	0	
別			米飯	主食		<b>米飯</b>	HILL from I data from	主食	特		t total front	主食		#/ H	nter force		主食	1米飯	- 1	t free to the free
	名稱	食材	數量K 單價 總價	名稱		數量K	單價 總價	名稱	食材	數量K 罩	1 總價	名稱	食材	數量K	単價 :	總價 :	2稱 食材	數量	単	價 總價
主食					<b>糙米飯</b>									8KG						
		嫩油丁	78		腱子骨	2374			四季豆(冷凍產	60			百頁豆腐切24丁	112			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	滷味滷包(小磨	1			高麗菜	30			白蘿蔔	24			刈薯Q		50	
	海鮮	豆腐4.3K(薄	18	豬				什	洋蔥去皮	20		紅	紅蘿蔔Q	14			花圓平瓜		27	
主			20	棒					小木耳Q	12		燒					Л			
菜	豆腐	小木耳Q	12	腿 *				燴飯	紅蘿蔔Q	10		百頁					難 丁			
	煲	紅蘿蔔Q	10	- 1				臤				具					1			
																				_
																				-
		劍筍(切片	64		青花菜(冷凍	84			火鍋豬肉片	147			洗選蛋	138			虱目魚甜不辣絲		90	
		小木耳Q	18		白花菜(冷凍	60			小黄瓜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	
	箭	肉絲	24	什	杏鮑菇D-Q	21		雲土	蒜末	2		番	蕃茄醬3K(果	4			黑 紅蘿蔔Q		10	
副	筍	黄豆瓣醬5L	2	錦溫	紅蘿蔔Q	10		南大	豆酥600G	4		茄					椒			
菜	肉絲	蒜末	1.5	沙	和風醬1L	14		薄	白芝麻(密封包	2		炒蛋					洋			
	統			拉				片	調合檸檬汁(玻	4		重					蔥			
					素和風醬	1														
		有機鳳京白菜	140		有機小松菜	140							有機小白菜	140			有機千寶菜	1-		
青	鳳	薑絲	1.5	小	蒜末	1.5						- //	薑絲	1.5			<sub>千</sub> 蒜末	1	.5	
菜	白	<b>薑</b> 片		松菜								白菜					<b>寶</b> 菜			
	*	薑片	0.1	_	薑片	0.1														
		<b>骨腿</b> 丁	36		玉米粒CAS(散	60			絲瓜Q	70			黑粉圓	21			高麗菜		48	
		大黃瓜Q	55		馬鈴薯去皮	20		1	蛤蜊(大	25		_	紅豆	庫			洗選蛋		15	-
	黄		1.5	-	洗選蛋	10			i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	0		//	豆花2K	110			鮮 紅蘿蔔Q		6	
湯	寅瓜		1.0	土米	玉米醬3K	10		瓜	THE WAY			4 4		2			蔬			-
品品	雞			濃	安佳奶油454G	5		蛤蜊				豆豆	9 TTT   1/L				蛋 —————————— 花			_
	湯			湯	麵粉	6		蜊湯				花					湯			_
					~~															
其他		黄豆(非基改)			水果	2400份	10 24000				(	0		0 2305份	8 1	8440				
TE .		台糖(50K) 類別	份量		類別		份量		類別	份:			類別	43	<u> </u>		類別		份:	<b>.</b>
營		主食(份)	5 份		主食(份)	5.3			主食(份)	5	份		主食(份)	5.5	<u></u>	}	主食(份)		5	份
養公	<b>**</b>	蔬菜(份)	1.3 份	***	蔬菜(份)	1.3	份	<del>334.</del>	蔬菜(份)	1	份	<b>**</b>	蔬菜(份)	1.2	侈	Ì	蔬菜(份)		1.2	份
分析	熱量		份 1.5 份	. 熱 量	水果(份) 豆魚肉蛋(份)	1 2	<u>份</u> 份	熱量	鮮奶(份) 豆魚肉蛋(份)	2.1	<u>份</u> 份	熱量		1.6			*************************************		2.6	<u>份</u> 份
表		油脂(份)	2 份	1	油脂(份)	2.1	份	_	油脂(份)	1.9	份	1	油脂(份)	1.8	侈		油脂(份)		2	份
** **	<u> </u>	總熱量	585大卡		總熱量	70	8大卡		總熱量	6787	卡		總熱量	6165 HA E •	大卡		總熱量		6657	(オ

營養師: 午餐執行秘書:

主任:

0 大成國民小學113學年度第一學期 第10週

	U			/\/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	7,1 <u>1</u> T	174	一个区界 子州	7710.		·				
	日期			10月29日(二		3.			日期		)	日其		
±±	人數	38	人婁	38		人婁	38		人數	38		人婁	38	
菜		合計	0	合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
別	主食	白米飯	主食	糙米飯		主食	特餐		主食	小米飯		主信	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	名稱	食材	數量K
		素花枝圈	2.0 大溪縣		51個		素排骨	3KG					素肚(切8丁	3
	海	珊瑚菇Q	0.6		4.0	什	<del></del>	0.5	紅			花		
丰	鮮		春 芝麻	謝	1.0	錦			焼			瓜		
主菜		米酒				燴-			百			雞		
	腐	沙拉油	*			飯			頁			十		
	煲	鹽	1			,,,,								
		炸豆包絲	1.0			/되킨	素雞(切片	3	+ 1			黑	素甜不辣條3K	1包
	箭					<del>1</del>	玉米筍Q	0.5				胡胡	西芹Q	0.5
副	筍力	1147.1	温			大	薑片	0.1	茄			椒	素肉絲	0.1
菜		醬油	沙			薄			炒屉			洋		
		素蠔油	拉			片			蛋			蒽		
		胡椒粉	0.2				### 1 000 G	2 / -					10-7-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-	0.5
		小薏仁	0.3			絲	素香菜丸300G	2包	1 1			鮮	生豆包(大	0.5
		醬油膏	玉			瓜			什			蔬		
湯	瓜雞	二砂	米			蛤			錦豆			蛋		
	無湯	黑醋	湯			蜊			立花			花		
		<u> </u>		1	0.1	湯	薑片	Λ 1	15	薑片	Λ 1	湯	= 出口	0.1
		量月	0.1 薑片	1	0.1		量月	0.1		<b>宣</b> 月	0.1		薑片	0.1

營養師: 午餐執行秘書: 主任: 校長: