

# 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11週	113/11/4 (一)	白米飯	沙茶魚丁	醬燒茄子	有機雪菜	味噌豆腐湯		5	1.5	0	2.5	2	665
	113/11/5 (二)	糙米飯	黃豆燒雞	什錦鮮菇	有機油菜	甘藍蛋花湯	黃金奇異果	5	1.3	0	2	1.8	614
	113/11/6 (三)	特餐	炒麵疙瘩	嫩油豆腐*1		黃瓜魚丸湯	乳品	5	8	0	2	1.9	786
	113/11/7 (四)	紫米飯	醬燒杏鮑菇	雪裡紅炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓		5	1.3	0	2	2	623
	113/11/8 (五)	糙米飯	孜然肉柳	絲瓜茼蒿	有機味美菜	竹筍排骨湯		5	1.9	0	1.8	2.1	627
第12週	113/11/11 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	關東煮	有機青江菜	青木瓜枸杞湯		5.6	1.3	0	2	2.2	673.5
	113/11/12 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	醬油蒸蛋	有機青油菜	芋頭西谷米	水果	5.5	0.8	1	2.1	2.2	721.5
	113/11/13 (三)	特餐	古早味鹹粥	鹽水什錦	水餃*2		乳品	5	0.7	1	2.1	2	675
	113/11/14 (四)	燕麥飯	豆酥魚丁	三杯杏鮑菇	有機高麗菜	藥燉排骨湯		5	1	0	2.1	2	622.5
	113/11/15 (五)	糙米飯	醬燒豬排*1	小瓜玉米	有機青松菜	白菜金菇湯		5	1.1	0	2	1.9	613

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

## 魚油還能抗憂鬱?

HEHO

### 魚油的6大功效一次瞭解

## 魚油還能抗憂鬱?



# 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11週	113/11/4 (一)	白米飯	沙茶魚丁	醬燒茄子	有機雪菜	味噌豆腐湯		5	1.5	0	2.5	2	665
	113/11/5 (二)	糙米飯	黃豆燒雞	什錦鮮菇	有機油菜	甘藍蛋花湯	黃金奇異果	5	1.3	0	2	1.8	614
	113/11/6 (三)	特餐	炒麵吃痞	嫩油豆腐*1		黃瓜魚丸湯	乳品	5	8	0	2	1.9	786
	113/11/7 (四)	紫米飯	醬燒杏鮑菇	雪裡紅炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓		5	1.3	0	2	2	623
	113/11/8 (五)	糙米飯	孜然肉柳	絲瓜葫蘆	有機味美菜	竹筍排骨湯		5	1.9	0	1.8	2.1	627
第12週	113/11/11 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	關東煮	有機青江菜	青木瓜枸杞湯		5.6	1.3	0	2	2.2	673.5
	113/11/12 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	醬油蒸蛋	有機青油菜	芋頭西谷米	水果	5.5	0.8	1	2.1	2.2	721.5
	113/11/13 (三)	特餐	古早味鹹粥	鹽水什錦	水餃*2		乳品	5	0.7	1	2.1	2	675
	113/11/14 (四)	燕麥飯	豆酥魚丁	三杯杏鮑菇	有機高麗菜	藥燉排骨湯		5	1	0	2.1	2	622.5
	113/11/15 (五)	糙米飯	醬燒豬排*1	小瓜玉米	有機青松菜	白菜金菇湯		5	1.1	0	2	1.9	613

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

## 魚油還能抗憂鬱？

### 魚油的6大功效一次瞭解

HEHO

## 魚油還能抗憂鬱？



大成國民小學113學年度第一學期 第11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	11月4日(一)				11月5日(二)				11月6日(三)				11月7日(四)				11月8日(五)			
	合計 0				合計 24,000				合計 0				合計 0				合計 0			
主名	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯							
	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價
主名					糙米飯								8KG							
主菜	旗魚丁				骨髓丁				肉絲				杏鮑菇(D)Q				肉柳			
	大白菜Q				雞丁				綠豆芽Q				油豆腐丁(傳統)				小黃瓜Q			
	洋蔥去皮				白蘿蔔				洋蔥去皮				洋蔥去皮				豆干絲(黃)			
	小木耳Q				黃豆(自購)				小木耳Q				醬燒				洋蔥去皮			
	沙茶醬3K(牛)								紅蘿蔔Q				薑片				孜然粉260G			
	薑絲								乾香菇絲											
									絞紅蔥頭(粗)											
副菜	茄子Q				脆筍絲				黃金嫩豆腐				洗選蛋				絲瓜Q			
	麵腸(切)				小黃瓜Q				金蘭醬油膏5L				雪裡紅(切)				素小卷1.2K			
	蒜末				金針菇B-Q											枸杞600G				
					瑤珍菇A-Q											薑絲				
					黑蠔菇Q															
					紅蘿蔔Q															
青菜	有機雪菜	140			有機油菜	140							有機黑葉白菜	140			有機荷葉白菜	140		
	蒜末				蒜末								薑絲				薑絲			
湯品	豆腐4.3K(薄)				高麗菜Q				大黃瓜Q				冬瓜塊600G				生竹筍去殼Q			
	味噌9K(細)				洗選蛋				珍珠魚丸(如記)				山粉圓				龍骨丁			
	柴魚片600G				大骨							二砂25K(台糖)								
其他	黃豆(非基改)				黃金奇異果	2400份	10	24000			0			0						
	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	份	主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	8	份		蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	1.9	份		
		水果(份)		份	水果(份)		份		鮮奶(份)		份		水果(份)		份	水果(份)		份		
		豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份		
		油脂(份)	2	份	油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份		
總熱量	665大卡			總熱量	614大卡			總熱量	786大卡			總熱量	623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11週

菜別	日期	11月4日(一)		日期	11月5日(二)		日期	11月6日(三)		日期	11月7日(四)		日期	11月8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	食材	數量K	食材	數量K	
主菜	沙茶魚丁	凍豆腐	2.0	素雞丁3K	1包	油片(切絲)	1.0	米Q糕1.2K	1包	彩椒Q	1.0				
		乾腐竹600G	1包			素肉絲	0.3								
		米酒		黃豆燒雞		炒麵疙瘩		醬燒杏鮑菇							
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副菜	醬燒茄子					嫩油豆腐		雪裡紅炒蛋		豆干丁(黃)	3				
				什錦鮮菇								絲瓜蒟蒻			
		香油													
		醬油													
		素蠔油													
胡椒粉															
湯	味噌豆腐湯	乾海帶芽	0.1	豆腐1.2K	1盒	素貢丸600G	1包					乾香菇	0.1		
		糖		甘藍蛋花湯		黃瓜魚丸湯		冬瓜山粉圓				竹筍排骨湯			
		太白粉											素排骨酥	2包	
		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	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12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	11月11日(一)				11月12日(二)				11月13日(三)				11月14日(四)				11月15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								
主食名稱	食材	數量K	單價	總價	主食名稱	食材	數量K	單價	總價	主食名稱	食材	數量K	單價	總價	主食名稱	食材	數量K	單價	總價		
主					糙米飯																
食												8KG									
主	鹽酥雞丁	雞丁			炸豆包(切4塊)					絞肉					鯉魚清肉丁Q					黑蜜肉排CAS	
		地瓜(產)			洋蔥去皮					碎脯					豆腐4.3K(薄)						
		地瓜粉20K			紅蘿蔔Q					大白菜Q					薑絲						
		胡椒鹽600G(小)			鳳梨罐3K					玉米粒CAS(散)					豆酥魚丁						
					蕃茄醬3K(果)					洗選蛋											
										紅蘿蔔Q											
副	關東煮	白蘿蔔			洗選蛋					骨髓丁					杏鮑菇D-Q					玉米粒CAS(散)	
		玉米段(3米Q)								雞丁					豬血糕丁CAS(包)					小黃瓜Q	
		油豆腐丁								青花菜(冷凍)					薑片					絞肉	
		虱目魚羹Q								素雞(切片)					黑麻油3L(燈)					馬鈴薯去皮	
		柴魚片600G								脆筍片					九層塔Q						
										小木耳Q											
青	青江菜	有機青江菜	140		有機青油菜	140				蒜泥					有機高麗菜	140				有機青松菜	
		蒜末			蒜末					薑末					蒜末					蒜末	
湯	青木瓜枸杞湯	青木瓜Q			芋頭Q					奇美熟水餃					刈薯Q					大白菜Q	
		龍骨丁			西谷米					高麗菜Q					油泡1.2K					金針菇B-Q	
		枸杞600G			椰漿400CC										紅蘿蔔Q					大骨	
					二砂25K(台糖)										龍骨丁						
其他		黃豆(非基改)			水果	2400份	10	24000							藥燉排骨湯						
		台糖(50K)													生香菇(小小)Q						
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		類別	份量			
		主食(份)	5.6	份	主食(份)	5.5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	0.7	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	1	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	水果(份)		份		
		豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	2	份		
		油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	1.9	份		
		總熱量	674大卡		總熱量	722大卡		總熱量	675大卡		總熱量	623大卡		總熱量	613大卡		總熱量	613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12週

類別	日期 11月11日(一)		日期 11月12日(二)		日期 11月13日(三)		日期 11月14日(四)		日期 11月15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 白米飯		主食 糙米飯		主食 特餐		主食 燕麥飯		主食 糙米飯				
名稱 食材		數量K		名稱 食材		數量K		名稱 食材		數量K			
主菜	鹽酥雞丁	炸豆腸	3.0	茄汁豆包絲	玉米筍Q	1.0	素羊肉600G	1包	豆丸子	1包	醬燒豬排* 1	蘭花干	50個
		米酒			古早味鹹粥			豆酥魚丁					
		沙拉油											
		鹽											
副菜	關東煮	素什錦燒切片	1.0	醬油蒸蛋	莧菜豆腐羹		鹽水什錦		三杯杏鮑菇		小瓜玉米	素絞肉	0.5
					豆腐2K(封膜)	1.0							
					白莧菜Q	2							
		醬油			琇珍菇Q	1							
		素蠔油			紅蘿蔔絲Q	0.5							
湯	青木瓜枸杞湯	素排骨酥	2包	芋頭西谷米		奇美素水餃	100個	藥燉排骨湯	生香菇(小小)Q	0.3	白菜金菇湯	素皮酥(絲)	0.3
		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：