

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13週	113/11/18 (一)	白米飯	蒲燒鯛魚*1	涼拌三絲	有機黑葉白菜	山藥枸杞湯		5.3	0.8	0	2.5	2.2	678
	113/11/19 (二)	糙米飯	滷雞腿*1	大瓜鳩蛋	有機青松菜	酸辣湯	柳丁	5	1.3	1	3	2	758
	113/11/20 (三)	特餐	炒米粉	綜合滷味		昆布芽菜排骨湯	乳品	5	0.8	1	1.9	2.1	707
	113/11/21 (四)	薏仁飯	筍絲豆腐煲	玉米炒蛋	有機塔菇菜	燒仙草	自煮豆漿	5.4	0.7	0	1.5	1.8	589
	113/11/22 (五)	糙米飯	香滷肉燥	芹香甜不辣	有機高麗菜	白菜金菇湯		5	1.2	0	1.8	1.9	600.5
第14週	113/11/25 (一)	白米飯	地瓜魚丁	冬瓜麵筋	有機小松菜	玉米蛋花湯		5.8	0.9	0	2.2	2.1	688
	113/11/26 (二)	糙米飯	照燒肉丁	海根肉絲	有機山菠菜	蒜頭菇雞湯	水果	5.3	1.1	0	2.5	2	676
	113/11/27 (三)	特餐	麻油雞絲炊飯	蘿蔔滷肉		紫菜蛋花湯	乳品	5	0.6	1	2.3	1.9	683
	113/11/28 (四)	麥片飯	黑胡椒雞丁	玉米肉末	有機山萵蒿	蕃茄腐皮湯	自煮豆漿	5	0.7	0	1.9	2	600
	113/11/29 (五)	糙米飯	醬燒素肚	番茄蛋豆腐	有機廣島野菜	綠豆薏仁湯		5.8	0.9	0	2	2	668.5

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

LINE Heho健康

保護好靈魂之窗

幫助護眼的營養素報你知

HEHO

1



葉黃素 & 玉米黃素

吸收藍光，保護視網膜維持眼睛敏感度

2



維生素A & β-胡蘿蔔素

維生素A是視覺感光的重要元素，β-胡蘿蔔素能在體內轉化為維生素A

3



花青素

促進微血管血流，緩解眼睛疲勞

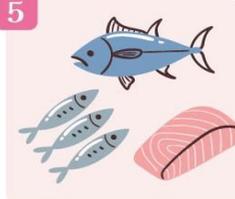
4



維生素 C & E

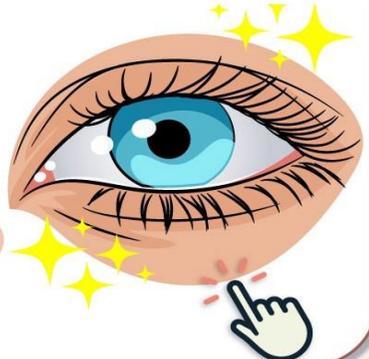
這兩種抗氧化維生素能降低年齡相關的黃斑部病變和白內障風險

5



Omega-3脂肪酸

Omega-3脂肪酸能促進視網膜發育，維持視覺功能



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13週	113/11/18 (一)	白米飯	蒲燒鯛魚*1	涼拌三絲	有機黑葉白菜	山藥枸杞湯		5.3	0.8	0	2.5	2.2	678
	113/11/19 (二)	糙米飯	滷雞腿*1	大瓜鳩蛋	有機青松菜	酸辣湯	柳丁	5	1.3	1	3	2	758
	113/11/20 (三)	特餐	炒米粉	綜合滷味		昆布芽菜排骨湯	乳品	5	0.8	1	1.9	2.1	707
	113/11/21 (四)	薏仁飯	筍絲豆腐煲	玉米炒蛋	有機塔菇菜	燒仙草		5.4	0.7	0	1.5	1.8	589
	113/11/22 (五)	糙米飯	香滷肉燥	芹香甜不辣	有機高麗菜	白菜金菇湯		5	1.2	0	1.8	1.9	600.5
第14週	113/11/25 (一)	白米飯	地瓜魚丁	冬瓜麵筋	有機小松菜	玉米蛋花湯		5.8	0.9	0	2.2	2.1	688
	113/11/26 (二)	糙米飯	照燒肉丁	海根肉絲	有機山菠菜	蒜頭菇雞湯	水果	5.3	1.1	0	2.5	2	676
	113/11/27 (三)	特餐	麻油雞絲炊飯	蘿蔔滷肉		紫菜蛋花湯	乳品	5	0.6	1	2.3	1.9	683
	113/11/28 (四)	麥片飯	黑胡椒雞丁	玉米肉末	有機山萵蒿	蕃茄腐皮湯		5	0.7	0	1.9	2	600
	113/11/29 (五)	糙米飯	醬燒素肚	番茄蛋豆腐	有機廣島野菜	綠豆薏仁湯		5.8	0.9	0	2	2	668.5

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

LINE Heho健康

保護好靈魂之窗

幫助護眼的營養素報你知

HEHO

1



葉黃素 & 玉米黃素

吸收藍光，保護視網膜維持眼睛敏感度

2



維生素A & β-胡蘿蔔素

維生素A是視覺感光的重要元素，β-胡蘿蔔素能在體內轉化為維生素A

3



花青素

促進微血管血流，緩解眼睛疲勞

4



維生素 C & E

這兩種抗氧化維生素能降低年齡相關的黃斑部病變和白內障風險

5



Omega-3脂肪酸

Omega-3脂肪酸能促進視網膜發育，維持視覺功能



大成國民小學113學年度第一學期 第13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18日(一)				11月19日(二)				11月20日(三)				11月21日(四)				11月22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						
主食					糙米飯											8KG									
主菜	蒲燒鯛魚*1	蒲燒鯛魚肚90P	2375			滷雞腿*1	棒腿5	2015			炒米粉	高麗菜Q	64			筍絲豆腐煲	豆腐4.3K(薄)	20			香滷肉燥	絞肉	54		
							薑片	2				絞肉	21				脆筍絲	60				全瘦絞肉	51		
							蒜仁	2				全瘦絞肉	12				瑤珍菇A-Q	21				碎豆干(黃)	69		
							滷味滷包(小磨)	1				小木耳Q	18				生香菇小小Q	12				洋蔥去皮	20		
												紅蘿蔔Q	12				紅蘿蔔Q	10				油蔥酥600G	6		
												絞紅蔥頭	4												
												乾香菇絲	2												
												濕米粉	92												
副菜	涼拌三絲	白干絲	60			大瓜鳩蛋	大黃瓜Q	123			綜合滷味	肉丁	123			玉米炒蛋	洗選蛋	101			芹香甜不辣	虱目魚甜不辣Q	78		
		海帶絲	55				鵝蛋(科盈)	27				白蘿蔔	40				玉米粒CAS(數)	45				洋蔥去皮	33		
		芹菜Q	12				紅蘿蔔Q	8				大溪黑干(切9丁)	28				馬鈴薯去皮	15				芹菜Q	12		
		紅蘿蔔Q	10									豬血糕丁CAS(包)	6									小木耳Q	12		
		味醂1.8K	6				炸豆包絲					蒜仁	1.5									紅蘿蔔Q	8		
		蒜泥	3									薑片	1.5												
		金蘭醬油膏5L	2									滷味滷包(小磨)	1												
		香油3L(福壽)	2																						
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	140			有機青松菜	有機青松菜	140								塔菇菜	有機塔菇菜	140			高麗菜	有機荷葉白菜	140		
		薑絲	1.5				蒜末	1.5					蒜末	1.5					薑絲	1.5					
湯品	山藥枸杞湯	山藥Q	48			酸辣湯	豆腐4.3K(薄)	11			昆布芽菜排骨湯	黃豆芽Q	50			燒仙草	仙草原汁5K	15			白菜金菇湯	大白菜Q	58		
		馬鈴薯去皮	40				脆筍絲	12				乾昆布300G	5				綠豆	20				金針菇B-Q	20		
		大骨	12				洗選蛋	10				大骨	9				包心粉圓3K	10				大骨	9		
		枸杞600G	1				小木耳Q	6									二砂25K(白糖)	2							
							紅蘿蔔Q	6																	
							柴魚片600G	3																	
其他		黃豆(非基改)					柳丁	2400份	10	24000							自煮豆漿			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)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5	份									
		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	0.7	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)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	3	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份					
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	1.9	份					
		總熱量	678大卡			總熱量	758大卡			總熱量	707大卡			總熱量	589大卡			總熱量	601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13週

菜別	日期	11月18日(一)		日期	11月19日(二)		日期	11月20日(三)		日期	11月21日(四)		日期	11月22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	薏仁飯		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	蒲燒鯛魚*1	素香菇海苔燒	50個	滷雞腿*1	素雞	43個	炒米粉	油片(切絲)	1.0	筍絲豆腐煲		香滷肉燥	豆丸子	1.0				
														麵輪	1.0			
															素肉燥	1.0		
		米酒																
		沙拉油																
		鹽																
	醬油膏																	
副菜	涼拌三絲			大瓜鳩蛋	炸豆包絲	0.5	綜合滷味		玉米炒蛋	素火腿(尚好)	1條	芹香甜不辣	素甜不辣條3K	1包				
		香油																
		醬油																
		素蠔油																
	胡椒粉																	
湯	山藥枸杞湯			酸辣湯	金針菇B-Q	0.5	比布芽菜排骨湯	素排骨酥	2包	燒仙草		白菜金菇湯	素皮酥(絲)	0.3				
		糖																
		太白粉																
		地瓜粉																
	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14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25日(一)				11月26日(二)				11月27日(三)				11月28日(四)				11月29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				
主食					糙米飯											8KG							
主菜	地瓜魚丁	旗魚丁	165			照燒肉丁	肉丁	144			麻油雞絲炊飯	清胸肉絲	72			黑胡椒雞丁	雞排丁	90			醬燒素肚	素肚(切片)	112
		地瓜(產)	120				馬鈴薯去皮	72				高麗菜Q	64				雞丁	72				杏鮑菇C-Q	54
		胡椒鹽600G(小)	2				洋蔥去皮	15				三色丁CAS	25				綠豆芽Q	52				豬血糕丁CAS(包)	10
		地瓜粉20K	1				紅蘿蔔Q	10				洋蔥去皮	12				紅蘿蔔Q	28				紅蘿蔔Q	14
		麵粉	10				日式照燒醬2.4K	4				薑片	3				紅蘿蔔Q	12				甜麵醬9K	2
							白芝麻(密封包)	1				黑麻油3L(燈)	2				黑胡椒醬2.9K	7					
							炸豆腸	3									黑胡椒粒600G	1					
副菜	冬瓜麵筋	冬瓜Q	100			海根肉絲	海帶根(綠)	100			蘿蔔滷肉	肉丁	120			玉米肉末	玉米粒CAS(散)	75			番茄蛋豆腐	洗選蛋	90
		油麵筋泡	40				肉絲	30				白蘿蔔	70				三色丁CAS	46				大蕃茄Q	45
		乾香菇絲	1				紅蘿蔔Q	10				油豆腐丁(傳統)	32				絞肉	36				豆腐4.3K(薄)	17
							蒜末	2				紅蘿蔔Q	12									蕃茄醬3K(果)	3
							素肉絲	0.3				薑片	2										
青菜	小松菜	有機小松菜	140			山菠菜	有機山菠菜	140			山萵苣					廣島野菜	有機廣島野菜	140			廣島野菜	蒜末	1.5
		蒜末	1.5				蒜末	1.5															
湯品	玉米蛋花湯	玉米粒CAS(散)	70			蒜頭菇雞湯	骨髓丁	36			紫菜蛋花湯	紫菜100G	10			蕃茄腐皮湯	大白菜Q	68			綠豆薏仁湯	綠豆	30
		洗選蛋	22				杏鮑菇(D)Q	21				洗選蛋	18				大蕃茄Q	18				小薏仁	12
							蒜仁	1				大骨	12				角螺1.8K	6				二砂25K(台糖)	1
							乾香菇	2									大骨	12					
其他	黃豆(非基改)				水果	2400份	10	24000								自煮豆漿				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		熱量	類別	份量				
		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.8	份			
		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	0.9	份			
		水果(份)		份		水果(份)		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)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	2	份			
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2	份			
		總熱量	688大卡			總熱量	676大卡			總熱量	683大卡			總熱量	600大卡			總熱量	669大卡				

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：

