

# 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15週 | 113/12/2 (一)  | 白米飯  | 香滷雞排*1  | 塔香炒綜合  | 有機油菜   | 馬鈴薯排骨湯 |      | 5.3       | 1.2       | 0                | 2.5             | 2         | 679        |
|      | 113/12/3 (二)  | 糙米飯  | 砂鍋魚丁    | 香拌毛豆莢  | 有機青江菜  | 海芽蛋花湯  | 橘子   | 5         | 1         | 1                | 2.1             | 2.1       | 687        |
|      | 113/12/4 (三)  | 特餐   | 古早味米苔目湯 | 回鍋肉片   | 鍋貼*2   |        | 乳品   | 5         | 0.8       | 1                | 2.5             | 1.9       | 743        |
|      | 113/12/5 (四)  | 紅扁豆飯 | 香滷豬腳    | 鮮菇什錦   | 有機荷葉白菜 | 洋蔥南瓜湯  | 自煮豆漿 | 5.3       | 1.5       | 0                | 2.2             | 2.2       | 673        |
|      | 113/12/6 (五)  | 糙米飯  | 醬爆豆皮豆腐  | 薯丁香蔥蛋  | 有機青松菜  | 四寶甜湯   |      | 5.8       | 0.7       | 0                | 1.6             | 2.1       | 638        |
| 第16週 | 113/12/9 (一)  | 白米飯  | 炸豬排*1   | 什錦寬粉   | 有機黑葉白菜 | 菇菇湯    |      | 5.2       | 1.2       | 0                | 2               | 2         | 634        |
|      | 113/12/10 (二) | 糙米飯  | 泡菜凍豆腐   | 原味蒸蛋   | 有機廣島菜  | 地瓜薑湯   | 水果   | 5.5       | 0.9       | 1                | 2.1             | 1.8       | 706        |
|      | 113/12/11 (三) | 特餐   | 肉羹燴飯    | 芋頭白菜   | 餡餅*1   |        | 乳品   | 5         | 0.8       | 1                | 2               | 1.8       | 661        |
|      | 113/12/12 (四) | 紫米飯  | 蘑菇豬肉片   | 開陽炒蘿蔔絲 | 有機小白菜  | 玉米蛋花湯  | 自煮豆漿 | 5.3       | 1         | 0                | 2               | 2         | 636        |
|      | 113/12/13 (五) | 糙米飯  | 奶油魚丁    | 客家小炒   | 有機青江菜  | 冬瓜排骨湯  |      | 5.2       | 1.4       | 0                | 2               | 2         | 639        |

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



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15週 | 113/12/2 (一)  | 白米飯  | 香滷雞排*1  | 塔香炒綜合  | 有機油菜   | 馬鈴薯排骨湯 |    | 5.3       | 1.2       | 0                | 2.5             | 2         | 679        |
|      | 113/12/3 (二)  | 糙米飯  | 砂鍋魚丁    | 香拌毛豆莢  | 有機青江菜  | 海芽蛋花湯  | 橘子 | 5         | 1         | 1                | 2.1             | 2.1       | 687        |
|      | 113/12/4 (三)  | 特餐   | 古早味米苔目湯 | 回鍋肉片   | 鍋貼*2   |        | 乳品 | 5         | 0.8       | 1                | 2.5             | 1.9       | 743        |
|      | 113/12/5 (四)  | 紅扁豆飯 | 香滷豬腳    | 鮮菇什錦   | 有機荷葉白菜 | 洋葱南瓜湯  |    | 5.3       | 1.5       | 0                | 2.2             | 2.2       | 673        |
|      | 113/12/6 (五)  | 糙米飯  | 醬爆豆皮豆腐  | 薯丁香蔥蛋  | 有機青松菜  | 四寶甜湯   |    | 5.8       | 0.7       | 0                | 1.6             | 2.1       | 638        |
| 第16週 | 113/12/9 (一)  | 白米飯  | 炸豬排*1   | 什錦寬粉   | 有機黑葉白菜 | 菇菇湯    |    | 5.2       | 1.2       | 0                | 2               | 2         | 634        |
|      | 113/12/10 (二) | 糙米飯  | 泡菜凍豆腐   | 原味蒸蛋   | 有機廣島菜  | 地瓜薑湯   | 水果 | 5.5       | 0.9       | 1                | 2.1             | 1.8       | 706        |
|      | 113/12/11 (三) | 特餐   | 肉羹燴飯    | 芋頭白菜   | 餡餅*1   |        | 乳品 | 5         | 0.8       | 1                | 2               | 1.8       | 661        |
|      | 113/12/12 (四) | 紫米飯  | 磨菇豬肉片   | 開陽炒蘿蔔絲 | 有機小白菜  | 玉米蛋花湯  |    | 5.3       | 1         | 0                | 2               | 2         | 636        |
|      | 113/12/13 (五) | 糙米飯  | 奶油魚丁    | 客家小炒   | 有機青江菜  | 冬瓜排骨湯  |    | 5.2       | 1.4       | 0                | 2               | 2         | 639        |

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

HEHO

腸道健康

★ 腸道菌和身體各處的機能密切相關

腸道衰退或老化  
可能會使腸道環境失衡

健康下降

腸道與身體健康  
息息相關

健康提升

健康的腸道有助排便順暢

| 大成國民小學113學年度第一學期 第15週 午餐食譜設計表 |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|-------------------------------|--------|------------|-------|------|-----|---------|-----------|-------|-----|-------------|---------|----------|--------|------|-----|---------|----------|---------|---------|------------|---------|----------|-----------|-------|-----------|---------|-------|-----|----|----|
| 預估總價 24,210                   |        |            |       |      |     |         |           |       |     | 平均每日 6052.5 |         |          |        |      |     |         |          |         |         | 平均每人每日 2.0 |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
| 菜別                            | 日期     | 12月2日(一)   |       |      |     | 日期      | 12月3日(二)  |       |     |             | 日期      | 12月4日(三) |        |      |     | 日期      | 12月5日(四) |         |         |            | 日期      | 12月6日(五) |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        | 合計 210     |       |      |     |         | 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    | 名稱        | 食材      |       | 數量K | 單價 | 總價 |
| 主食                            |        |            |       |      |     |         | 糙米飯       |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            | 8KG     |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
| 主菜                            | 香滷雞排*1 | 雞排4        |       | 2375 |     |         | 烏魚丁       |       | 180 |             |         |          | 綠豆芽Q   |      | 60  |         |          |         | 肉丁      |            | 96      |          |           |       | 油豆腐丁(傳統)  |         | 113   |     |    |    |
|                               |        | 薑片         |       | 2    |     |         | 大白菜Q      |       | 70  |             |         |          | 肉絲     |      | 60  |         |          |         | 豬腳丁     |            | 72      |          |           |       | 乾豆捲1.8K   |         | 8     |     |    |    |
|                               |        | 蒜仁         |       | 2    |     |         | 洋蔥去皮      |       | 30  |             |         |          | 小木耳Q   |      | 12  |         |          |         | 筍干      |            | 75      |          |           |       | 杏鮑菇D-Q    |         | 48    |     |    |    |
|                               |        | 滷味滷包(小磨)   |       | 1    |     |         | 油泡1.2K    |       | 6   |             |         | 韭菜Q      |        | 12   |     |         |          | 蒜末      |         | 2          |         |          |           | 紅蘿蔔Q  |           | 10      |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         | 素沙茶醬3K(牛) |       | 3   |             |         | 紅蘿蔔Q     |        | 12   |     |         |          | 八角粒600G |         | 1          |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         | 薑絲        |       | 2   |             |         | 絞紅蔥頭     |        | 1    |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         | 乾香菇絲     |        | 1    |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         | 米苔目      |        | 186  |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
| 副菜                            | 塔香炒綜合  | 大溪黑干(切9丁)  |       | 66   |     |         | 毛豆莢CAS    |       | 152 |             |         |          | 肉片     |      | 152 |         |          |         | 青花菜(冷凍) |            | 96      |          |           |       | 洗選蛋       |         | 115   |     |    |    |
|                               |        | 海帶結(綠)     |       | 35   |     |         | 香油3L(燈)   |       | 2   |             |         |          | 高麗菜Q   |      | 75  |         |          |         | 金針菇B-Q  |            | 35      |          |           |       | 馬鈴薯去皮     |         | 58    |     |    |    |
|                               |        | 豬血糕丁CAS(包) |       | 11   |     |         | 黑胡椒粒600G  |       | 2   |             |         |          | 洋蔥去皮   |      | 30  |         |          |         | 黑蠔菇Q    |            | 14      |          |           |       | 火腿丁CAS    |         | 20    |     |    |    |
|                               |        | 酸菜心絲       |       | 34   |     |         | 八角粒600G   |       | 1   |             |         |          | 黑豆瓣醬3K |      | 2   |         |          |         | 瑤珍菇A-Q  |            | 18      |          |           |       | 玉米粒CAS(散) |         | 16    |     |    |    |
|                               |        | 紅蘿蔔Q       |       | 14   |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          | 肉絲      |         | 15         |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        | 九層塔Q       |       | 2    |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          | 紅蘿蔔Q    |         | 12         |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
| 青菜                            | 油菜     | 有機鳳京白菜     |       | 140  |     |         | 有機青江菜     |       | 140 |             |         |          |        |      |     |         |          |         | 有機青油菜   |            | 140     |          |           |       | 有機千寶菜     |         | 140   |     |    |    |
|                               |        | 薑絲         |       | 1.5  | 140 | 210     | 蒜末        |       | 1.5 |             |         |          |        |      |     |         |          |         | 蒜末      |            | 1.5     |          |           |       | 蒜末        |         | 1.5   |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
| 湯品                            | 馬鈴薯排骨湯 | 馬鈴薯去皮      |       | 75   |     |         | 乾海帶芽600G  |       | 5   |             |         | 鍋貼       |        | 4750 |     |         |          | 南瓜Q     |         | 65         |         |          |           | 粉綠豆   |           | 18      |       |     |    |    |
|                               |        | 龍骨丁        |       | 15   |     |         | 洗選蛋       |       | 30  |             |         |          |        |      |     |         |          | 洋蔥去皮    |         | 18         |         |          |           | 紅豆30K |           | 1       |       |     |    |    |
|                               |        | 枸杞600G     |       | 1    |     |         | 大骨        |       | 12  |             |         |          |        |      |     |         |          | 龍骨丁     |         | 12         |         |          |           | 燕麥粒   |           | 庫存      |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          | 花豆        |       | 7         |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          | 二砂25K(台糖) |       | 1         |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        |            |       |      |     |         |           |       |     |             |         |          |        |      |     |         |          |         |         |            |         |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
| 其他                            |        | 黃豆(非基改)    |       |      |     | 橘子      |           | 2400份 | 10  | 24000       |         |          |        |      | 0   |         | 自煮豆漿     |         |         |            | 0       |          |           |       |           |         |       |     |    |    |
|                               |        | 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       |           |       |           | 類別      | 份量    |     |    |    |
|                               |        | 主食(份)      | 5.3   | 份    |     | 主食(份)   | 5         | 份     |     |             | 主食(份)   | 5        | 份      |      |     | 主食(份)   | 5.3      | 份       |         |            | 主食(份)   | 5.8      | 份         |       |           | 主食(份)   | 5.8   | 份   |    |    |
|                               |        | 蔬菜(份)      | 1.2   | 份    |     | 蔬菜(份)   | 1         | 份     |     |             | 蔬菜(份)   | 0.8      | 份      |      |     | 蔬菜(份)   | 1.5      | 份       |         |            | 蔬菜(份)   | 0.7      | 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         |       |           | 水果(份)   |       | 份   |    |    |
|                               |        | 豆魚肉蛋(份)    | 2.5   | 份    |     | 豆魚肉蛋(份) | 2.1       | 份     |     |             | 豆魚肉蛋(份) | 2.5      | 份      |      |     | 豆魚肉蛋(份) | 2.2      | 份       |         |            | 豆魚肉蛋(份) | 1.6      | 份         |       |           | 豆魚肉蛋(份) | 1.6   | 份   |    |    |
|                               |        | 油脂(份)      | 2     | 份    |     | 油脂(份)   | 2.1       | 份     |     |             | 油脂(份)   | 1.9      | 份      |      |     | 油脂(份)   | 2.2      | 份       |         |            | 油脂(份)   | 2.1      | 份         |       |           | 油脂(份)   | 2.1   | 份   |    |    |
|                               |        | 總熱量        | 679大卡 |      |     | 總熱量     | 687大卡     |       |     |             | 總熱量     | 743大卡    |        |      |     | 總熱量     | 673大卡    |         |         |            | 總熱量     | 638大卡    |           |       |           | 總熱量     | 638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15週

| 菜別 | 日期     | 12月2日(一) |      | 日期    | 12月3日(二) |     | 日期      | 12月4日(三) |     | 日期    | 12月5日(四) |     | 日期     | 12月6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  | 紅扁豆飯     |     | 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 |
| 主菜 | 香滷雞排*1 | 手工炸豆腐70G | 50.0 | 砂鍋魚丁  | 生豆包(大)   | 2.0 | 古早味米苔目湯 | 油片(切絲)   | 1.0 | 香滷豬腳  | 素肚(切8丁)  | 3.0 | 醬爆豆皮豆腐 |          |     |
|    |        |          |      |       | 素蹄花      | 2.0 |         | 芹菜Q      | 0.5 |       |          |     |        |          |     |
|    |        |          |      |       | 素沙茶醬737G | 1.0 |         |          |     |       |          |     |        |          |     |
|    |        | 米酒       |      |       |          |     |         |          |     |       |          |     |        |          |     |
|    |        | 沙拉油      |      |       |          |     |         |          |     |       |          |     |        |          |     |
|    |        | 鹽        |      |       |          |     |         |          |     |       |          |     |        |          |     |
|    |        | 醬油膏      |      |       |          |     |         |          |     |       |          |     |        |          |     |
| 副菜 | 塔香炒綜合  | 素豬血糕480G | 2條   | 香拌毛豆莢 |          |     | 回鍋肉片    | 豆干片(黃)   | 2.0 | 鮮菇什錦  |          |     | 薯丁香蔥蛋  | 豆干丁(黃)   | 1.0 |
|    |        |          |      |       |          |     |         | 筴白筍Q     | 2.0 |       |          |     |        | 素火腿(尚好)  | 1.0 |
|    |        | 香油       |      |       |          |     |         |          |     |       |          |     |        | 素絞肉      | 0.3 |
|    |        | 醬油       |      |       |          |     |         |          |     |       |          |     |        |          |     |
|    |        | 素蠔油      |      |       |          |     |         |          |     |       |          |     |        |          |     |
|    |        | 胡椒粉      |      |       |          |     |         |          |     |       |          |     |        |          |     |
| 湯  | 馬鈴薯排骨湯 | 素皮酥(絲)   | 0.3  | 海芽蛋花湯 | 豆腐1.2K   | 1盒  | 0       | 素燒賣      | 5盒  | 洋蔥南瓜湯 | 乾栗子      | 0.3 | 四寶甜湯   |          |     |
|    |        |          |      |       |          |     |         |          |     |       |          |     |        |          |     |
|    |        | 糖        |      |       |          |     |         |          |     |       |          |     |        |          |     |
|    |        | 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16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    | 12月9日(一) |  |       |    | 日期 | 12月10日(二) |    |       |           | 日期    | 12月11日(三) |         |       |     | 日期  | 12月12日(四) |      |          |            | 日期    | 12月13日(五) |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       | 合計 0     |  |       |    |    | 合計 24,000 |    |       |           |       | 合計 0      |         |       |     |     | 合計 18,440 |      |          |            |       | 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      | 名稱       | 食材 |     | 數量K | 單價 | 總價 |
| 主食                            |       |          |  |       |    |    | 糙米飯       |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            | 8KG   |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
| 主菜                            | 炸豬排*1 | 富統大阪城豬排  |  | 2375  |    |    | 凍豆腐       |    | 105   |           |       |           | 四季豆(冷凍產 |       | 60  |     |           |      | 肉片       |            | 154   |           |    |         | 鯉魚清肉丁Q   |    | 180 |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    | 大白菜Q      |    | 65    |           |       |           | 肉羹CAS(津 |       | 39  |     |           |      | 綠豆芽Q     |            | 35    |           |    |         | 馬鈴薯去皮    |    | 75  |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    | 洋蔥去皮      |    | 25    |           |       |           | 高麗菜Q    |       | 30  |     |           |      | 洋蔥去皮     |            | 27    |           |    |         | 洋蔥去皮     |    | 24  |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    | 泡菜3K      |    | 8     |           |       |           | 洋蔥去皮    |       | 20  |     |           |      | 杏鮑菇D-Q   |            | 27    |           |    |         | 紅蘿蔔Q     |    | 10  |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    | 乾海帶芽600G  |    | 2     |           |       |           | 小木耳Q    |       | 12  |     |           |      | 紅蘿蔔Q     |            | 10    |           |    |         | 玉米濃湯粉1K  |    | 6   |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           | 紅蘿蔔Q    |       | 10  |     |           |      | 蘑菇醬2.9K  |            | 9     |           |    |         | 安佳奶油454G |    | 5   |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         | 薑絲       |    | 2   |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
| 副菜                            | 什錦寬粉  | 寬粉條      |  | 20    |    |    | 洗選蛋       |    | 144   |           |       |           | 肉絲      |       | 114 |     |           |      | 白蘿蔔      |            | 108   |           |    |         | 豆干片(黃    |    | 124 |     |    |    |
|                               |       | 絞肉       |  | 24    |    |    |           |    |       |           |       | 大白菜Q      |         | 75    |     |     |           | 榨菜絲  |          | 36         |       |           |    | 洋蔥去皮    |          | 25 |     |     |    |    |
|                               |       | 高麗菜Q     |  | 55    |    |    |           |    |       |           |       | 芋頭Q       |         | 30    |     |     |           | 肉絲   |          | 24         |       |           |    | 芹菜Q     |          | 16 |     |     |    |    |
|                               |       | 韭菜Q      |  | 10    |    |    |           |    |       |           |       | 紅蘿蔔Q      |         | 10    |     |     |           | 小木耳Q |          | 18         |       |           |    | 小魚干600G |          | 12 |     |     |    |    |
|                               |       | 紅蘿蔔Q     |  | 10    |    |    |           |    |       |           |       | 乾香菇絲      |         | 2     |     |     |           | 紅蘿蔔Q |          | 12         |       |           |    | 乾魷魚絲    |          | 6  |     |     |    |    |
|                               |       | 蒜末       |  | 1.5   |    |    |           |    |       |           |       | 蝦皮        |         | 2     |     |     |           | 乾香菇絲 |          | 2          |       |           |    | 乾香菇絲    |          | 2  |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
| 青菜                            | 黑葉白菜  | 有機黑葉白菜   |  | 140   |    |    | 有機廣島野菜    |    | 140   |           |       |           |         |       |     |     |           |      | 有機       |            | 140   |           |    |         | 有機       |    | 140 |     |    |    |
|                               |       | 薑絲       |  | 1.5   |    |    | 蒜末        |    | 1.5   |           |       |           |         |       |     |     |           |      | 薑絲       |            | 1.5   |           |    |         | 薑絲       |    | 1.5 |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
| 湯品                            | 菇菇湯   | 脆筍片      |  | 57    |    |    | 地瓜(產      |    | 48    |           |       |           | 蔥肉餡餅CAS |       | 48  |     |           |      | 玉米粒CAS(散 |            | 75    |           |    |         | 冬瓜Q      |    | 85  |     |    |    |
|                               |       | 金針菇B-Q   |  | 15    |    |    | 芋頭圓3K     |    | 10    |           |       |           |         |       |     |     |           |      | 洗選蛋      |            | 18    |           |    |         | 龍骨丁      |    | 12  |     |    |    |
|                               |       | 小木耳Q     |  | 12    |    |    | 地瓜圓3K     |    | 7     |           |       |           | 奇美高麗菜包  |       | 50  |     |           |      |          |            |       |           |    | 芹菜Q     |          | 2  |     |     |    |    |
|                               |       | 大骨       |  | 12    |    |    | 二砂25K(台糖  |    | 2     |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    | 薑片        |    | 2     |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
|                               |       |          |  |       |    |    |           |    |       |           |       |           |         |       |     |     |           |      |          |            |       |           |    |         |          |    |     |     |    |    |
| 其他                            |       | 黃豆(非基改)  |  |       |    |    | 水果        |    | 2400份 | 10        | 24000 |           |         |       |     | 0   | 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)    |  | 5.2   | 份  |    | 主食(份)     |    | 5.5   | 份         |       | 主食(份)     |         | 5     | 份   |     | 主食(份)     |      | 5.3      | 份          |       | 主食(份)     |    | 5.2     | 份        |    |     |     |    |    |
|                               |       | 蔬菜(份)    |  | 1.2   | 份  |    | 蔬菜(份)     |    | 0.9   | 份         |       | 蔬菜(份)     |         | 0.8   | 份   |     | 蔬菜(份)     |      | 1        | 份          |       | 蔬菜(份)     |    | 1.4     | 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     | 份  |    | 豆魚肉蛋(份)   |    | 2.1   | 份         |       | 豆魚肉蛋(份)   |         | 2     | 份   |     | 豆魚肉蛋(份)   |      | 2        | 份          |       | 豆魚肉蛋(份)   |    | 2       | 份        |    |     |     |    |    |
|                               |       | 油脂(份)    |  | 2     | 份  |    | 油脂(份)     |    | 1.8   | 份         |       | 油脂(份)     |         | 1.8   | 份   |     | 油脂(份)     |      | 2        | 份          |       | 油脂(份)     |    | 2       | 份        |    |     |     |    |    |
|                               |       | 總熱量      |  | 634大卡 |    |    | 總熱量       |    | 706大卡 |           |       | 總熱量       |         | 661大卡 |     |     | 總熱量       |      | 636大卡    |            |       | 總熱量       |    | 639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16週

| 菜<br>別 | 12月9日(一) |         |     |  | 12月10日(二) |     |     |  | 12月11日(三) |     |     |  | 12月12日(四) |     |     |  | 12月13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 紫米飯    |     |     |  | 主餐 糙米飯    |     |     |  |
|        | 名稱       |         | 數量K |  | 名稱        |     | 數量K |  | 名稱        |     | 數量K |  | 名稱        |     | 數量K |  | 名稱        |     | 數量K |  |
| 主<br>菜 | 炸豬排*1    | 素黃金魚排3K | 1包  |  | 素泡菜       | 2瓶  |     |  | 豆丸子       | 1包  |     |  | 炸豆包絲      | 3   |     |  | 素白帶魚3K    | 1   |     |  |
|        |          |         |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  | 素蘑菇醬      | 1   |     |  |           |     |     |  |
|        |          |         |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |
|        |          | 米酒      |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |
|        |          | 沙拉油     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |
|        |          | 鹽       |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |
| 副<br>菜 | 什錦寬粉     | 芹菜Q     | 0.3 |  | 麵腸        | 2.0 |     |  |           |     |     |  | 開陽炒蘿蔔絲    |     |     |  | 素火腿(尚好)   | 1   |     |  |
|        |          |         |     |  | 小黃瓜Q      | 1.0 |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  | 素肉絲       | 0.3 |     |  |
|        |          |         |     |  | 玉米筍Q      | 0.5 |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |
|        |          | 醬油      |     |  | 紅椒Q       | 0.5 |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |
|        |          | 素蠔油     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |
|        |          | 胡椒粉     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |           |     |     |  |
| 湯      | 菇菇湯      |         |     |  |           |     |     |  | 奇美高麗菜包    | 50  |     |  | 豆腐1.2K    | 1盒  |     |  | 素排骨酥      | 2包  |     |  |
|        |          | 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：