大成國民小學113學年度上學期午餐菜單

			, , , ,	(B) X 3 - 1 1 C	5 XII 5 N	71 展本于							
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)
	113/12/2 (-)	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	有機青江菜 海芽蛋花湯			1	1	2. 1	2. 1	687
第15週	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
	113/12/9 (-)	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
第16週	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



腸道與身體健康息息相關

大学成立國新民黨外立學是133學是年新慶樂上至學是期二年《餐家藥新學等

周 紫 別 簑	日『期』	主紫食产	主紫菜紫	副华菜秀	青菜菜	湯ホ	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)
	113/12/2 (-)	白紫米亞飯等	香ェ滷ッ雞ё排҈*1	塔泰香景炒瓷粽瓷合品	有录機出油录菜素	馬▽鈴売薯▽排デ骨※湯 ;	t t	5. 3	1.2	0	2.5	2	679
	113/12/3 (二)	糙ѯӾӵ飯ҕ	砂菜鍋※魚上丁汽	香ೣ拌ೢ毛ೣಁ豆ೢೢೢೢಁೣಁ	有乘機"青氣江"菜家	海索芽交蛋浆花炎湯煮	橘小子	5	1	1	2. 1	2. 1	687
第二15週號	113/12/4 (三)	特藝餐 類	古《早》味《米』苔》目《湯	回冬鍋※肉果片茶	鍋災貼靠*2		乳紫品紫	5	0.8	1	2.5	1.9	743
	113/12/5 (四)	紅灰扁紫豆紫飯紫	香菜滷菜豬紫腳菜	鮮。菇ఀఄ什ℰ錦。。	有乘機。荷星葉電白系菜素	洋ᇎ蔥ฐ南霏瓜ฐ湯葉		5.3	1.5	0	2.2	2. 2	673
	113/12/6 (五)	糙ѯ米旱飯鬃	醬÷爆 Φ豆浆皮萃豆浆腐浆	薯菸丁藿香菜蔥菜蛋素	有录機当青素松繁菜素	四△寶シ甜詠湯‡		5.8	0.7	0	1.6	2. 1	638
	113/12/9 (-)	白紫米亞飯等	炸粉豬裝排除*1	什╸錦具寬物。	有氣機"黑气葉蛋白素菜素	菇៓菇៓湯╴៓		5. 2	1.2	0	2	2	634
	113/12/10 (二)	糙ѯ米旱飯鬃	泡紫菜紫凍瓷豆紫腐紫	原呉味ᅕ蒸紫蛋 絮	有求機片廣氣島涩菜系	地尘瓜《薑蟲湯集	水氣果影	5. 5	0.9	1	2. 1	1.8	706
第2.16週	113/12/11 (三)	特炎餐 泵	肉 聚 羹 丝增冬飯等	芋ュ頭ฐ白ฐ菜ฐฐ	館 崇餅2*1		乳紫品紫	5	0.8	1	2	1.8	661
	113/12/12 (四)	紫水光弧	蘑 湿菇 ※ 豬 紫 肉 影 片 壽	開霧陽乘炒靠蘿醬蔔ෞ絲4	有录機"小紫白紫菜紫	玉山米雪蛋素花家湯葉		5.3	1	0	2	2	636
	113/12/13 (五)	糙ѯ米旱飯鬃	奶染油菜魚叶丁汽	客京家小小炒炒	有录機半青差江豐菜系	冬炎瓜炎排剂骨炎湯煮		5. 2	1.4	0	2	2	639

本学校学使产用出國營產等CAS豬幣內景,全等面景使产用出非行基準改新產等品等。

食譜設計:葉倩瑛營養師





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	1	平均每日	6052	.5		平均每人每日	2.0									
	日期			日期		日(二)		日期	12月4	1日(三)		日期	12月5日(四)		Е	期	12月6日	∃(五)	
菜		合計			合計		,000		合計				合計	0			合計	A	0
別	主食		即 出 出	主食			utu /aut /.e/e /aut	主食		· 餐	last f.ele fast	主食	dy H v	HH /HH /		·食	白米		DD /mi /.efe /mi
	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 單	買 總價	名稱 食材		単價 ※	恩價 2	6稱 食材		數量K	單價 總價
主食					糙米飯								8KG						
		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	
		**	2		洋蔥去皮	30		古	小木耳Q	12		筍干	75			杏鮈菇D-O		48	
	香滷		1	砂	油泡1.2K	6		부	韭菜Q	12		香 蒜末	2			盤 紅蘿蔔Q		10	
主	雞			鍋	素沙茶醬3K(牛	3		味米	紅蘿蔔Q	12		滷 八角粒600G	1		Ī	₹			
菜	排*			魚	薑絲	2		苔	絞紅蔥頭	1		雅 腳			j.	支豆			
	1			J				目	乾香菇絲	1		以切				対			
	-							湯	米苔目	186					,				
						150				1.50		-tg-+t-+tg-0, A \-t-	2.5			N. N. N. 117			
		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 馬鈴薯去皮		115	
		海帶結(綠 豬血糕丁CAS(包	35	-	香油3L(燈 黑胡椒粒600G	2			高麗菜Q 洋蔥去皮	75 30		金針菇B-Q 黑蠔菇Q	35 14			, 成型者 云反 火腿 丁 CAS		58 20	
	塔		34	香	八角粒600G	1			黑豆瓣醬3K	2		TETA ++	18		Ti.	医米粒CAS(散		16	
副	香	红蘿蔔()	14	拌	/ () 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1		回鍋		2		鮮	15			1		10	
菜	炒綜		2	毛				肉				什紅蘿蔔Q	12			季			
				豆莢				片				錦	12			葱 蛋			
				1															
		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	有機	蒜末	1.5		鍋				荷蒜末	1.5		-	蒜末		1.5	
青菜	油菜			青				貼*				葉白			1	公菜			
_				江菜				2				菜			ż	*			
		馬鈴薯去皮	75		乾海帶芽600G	5			鍋貼	4750		南瓜Q	65			粉綠豆		18	
	馬	龍骨丁	15	\ <u></u>	洗選蛋	30						洋蔥去皮	18			紅豆30K		1	
	鈴	柯杞600G	1	海芽	大骨	12						洋 龍骨丁 蔥	12			燕麥粒	J	車存	
湯品	薯排			蛋								南			1	寶 花豆		7	
ПП	骨			花								瓜			- i	世二砂25K(台糖		1	
	湯			湯								湯							
				-															
其		黄豆(非基改)			橘子	2400份	10 24000				0	自煮豆漿			0				
他		台糖(50K)			11-0-3	2.0003	10 2.000												
_		類別	份量		類別		分量		類別	份量		類別		計量		類別			份量
營養		主食(份) 蔬菜(份)	5.3 份 1.2 份	-	主食(份) 蔬菜(份)	5	<u>份</u> 份		主食(份) 蔬菜(份)	5	<u>份</u> 份	主食(份 蔬菜(份		<u>货</u>		主食(份) 蔬菜(份)		5.8	份 份
分	熱	水果(份)	份	熱	水果(份)	1	份	熱	鮮奶(份)	1	份	熱 水果(份)	仡	*	水果(份)			份
析表	量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	2.5 份 2 份	量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	2.1	<u>份</u> 份	量	豆魚肉蛋(份)	2.5 1.9	份	豆魚肉蛋(佐		豆魚肉蛋(份油脂(份)	(1	1.6 2.1	
4X		細脂(份) 總熱量	2 份 679大卡	L	細脂(份) 總熱量		<u>份</u> 7大卡		油脂(份) 總熱量	743大	<u>份</u> 卡	油脂(份總熱量	673	<u>货</u> 3大卡		細脂(份) 總熱量			68大卡
** **			679大卡		總熱量	68	7大卡		總熱量		卡	總熱量	673 IX E. •	大卡		總熱量		63	8大卡

營養師: 午餐執行秘書:

0 大成國民小學113學年度第一學期第15週

	日期	12月2日(一)		日期		M D (-1)	日其	12月4日(三)	· ·	日期	12月5日(四)		日其	12月6日(五)	
菜	人婁	38		人婁	38		人婁	38		人婁	38		人婁	38	
別		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
נינו	主食	白米飯		主食	糙米飯		主食			主食			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	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K
	香	手工炸豆腐70G	50.0		生豆包(大	2.0	古		1.0		素肚(切8丁	3.0	醬		
	滷			砂	素腱花	2.0	早	芹菜Q	0.5	香			爆		
主	雞	•		鍋	素沙茶醬737G	1.0	味			滷			豆		
菜	排	米酒		魚			米			豬			皮		
	*	沙拉油		丁			苔目			腳			豆		
	1	鹽					日湯						腐		
		醬油膏	O lyts				囫		2.0						1.0
	塔	素豬血糕480G	2條	香				豆干片(黄	2.0	な ど			薯	豆干丁(黃 素火腿(尚好	1.0
山田	香	香油		拌			鍋	筊白筍Q	2.0	鮮菇			丁	素炎肉	0.3
副菜	KY	醬油		毛			刺肉			什			香	系紋内	0.5
_	綜	素蠔油		豆			片			錦			蔥		
	合	胡椒粉		莢			/ 1			五112			蛋		
	馬	素皮酥(絲	0.3		豆腐1.2K	1盒		素燒賣	5盒		乾栗子	0.3			
	鈴			海		- 1111			O min	洋			四		
NH.	薯	糖		芽亚						蔥土			寶		
湯		太白粉		蛋花			0			南			甜		
	骨	地瓜粉		化湯						瓜湯			湯		
	湯	薑片	0.1	1/75	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									
	日期			日期		日(二)		日期	12月1	1日(三)		日期	12月12日(四)			日期		13日(五)	
菜	3.1	合計	0 Ac:	3	合計		,000	- ·	合計				合計 1	18,440			合計		0
別	主食名稱		取 數量K 單價 總價	主食			單價 總價	主食		餐 		主食	數量K	22 /mi	6 tka / (1000)	主食名稱		米飯	單價 總價
	-6:119	食材	製里K 早頃 総頃	-台門	糙米飯	数重K	半頃 総領	-台冊	長州	數量K 單	價 總價	名稱 食材	数重K 8KC		総1頁	- 台冊	食材	數量K	單價 總價
主食				-	極不敗								386	J					
		<i>☆ケ</i> ナーゲニ 4+7次サイト	2275		本三陸	105			皿丢豆ハム事業	(0)		<i>+</i> 14	15	4			44.4.************	100	
		富統大阪城豬排	2375		凍豆腐	105			四季豆(冷凍産	60		肉片	154	_		-	鯰魚清肉丁Q	180	
				4	大白菜Q	65			肉羹CAS(津	39		綠豆芽Q	3.5				馬鈴薯去皮	75	
				١.,	洋蔥去皮	25			高麗菜Q	30		洋蔥去皮	2				洋蔥去皮	24	
	炸豬			泡菜	0.1	8		肉	洋蔥去皮	20		蘑 杏鮑菇D-Q 菇菇	2				紅蘿蔔Q	10	
主	排			東	乾海帶芽600G	2			小木耳Q	12			10	C			玉米濃湯粉1K	6	
菜	*			豆				燴	紅蘿蔔Q	10		肉 蘑菇醬2.9K	Ģ	9		魚	安佳奶油454G	5	
	1			腐				飯				片				丁	薑絲	2	
				1				1											
		寛粉條	20		洗選蛋	144			肉絲	114		白蘿蔔	108	R			豆干片(黄	124	
		絞肉	24		NUZE	111			大白菜Q	75		榨菜絲	36			-	洋蔥去皮	25	
		高麗菜Q							芋頭Q			肉絲				-	芹菜Q		
		JL +t 0	55	ł						30			24				「 未 ▼	16	
	什	韭菜Q	10	原					紅蘿蔔Q	10		陽 小木耳Q	18			客	小魚干600G	12	
副		紅蘿蔔Q	10	味				-1	乾香菇絲	2		炒紅蘿蔔Q	12				乾魷魚絲	6	
菜	寬粉		1.5	蒸蛋				白菜	蝦皮	2		蘿 乾香菇絲		2		小炒	乾香菇絲	2	
	1127			里				*				匐 蝦米(仁		2		1/2			
																		0	
		有機黑葉白菜	140		有機廣島野菜	140						有機	140	О			有機	140	
	黑	薑絲	1.5		蒜末	1.5		餡				薑絲	1.5	5			薑絲	1.5	
青	葉			島				餅				白				万江			
菜	白菜			菜				1				菜				菜			
				-															
		脆筍片	57		Hr m (호호	48			前内外がCAC	40		玉米粒CAS(散	7.	c .			冬瓜Q	0.5	
			57		地瓜(産				蔥肉餡餅CAS	48								85	
		金針菇B-Q	15		芋頭圓3K	10			-t\	50		洗選蛋	18	8			龍骨丁	12	
	菇	小木耳Q	12	地	地瓜圓3K	7			奇美高麗菜包	50		玉 米				瓜	芹菜Q	2	
湯品	菇	大骨	12	瓜	二砂25K(台糖	2						蛋				排			
中	菇湯			薑湯		2						花				骨			
				1933								湯				湯			
其		黄豆(非基改)			水果	2400份	10 24000				0	自煮豆漿	2305份	} 8	18440				
他		台糖(50K)																	
		類別	份量		類別		分量		類別	份量		類別		份量			類別		份量
營		主食(份)	5.2 份	1	主食(份)	5.5	D-9	_	主食(份)	5	份	主食(份			份	ļΠ	主食(份)	5.2	0.4
養分	熱	蔬菜(份) 水果(份)	<u>1.2</u> 份	熱	蔬菜(份) 水果(份)	0.9	<u>份</u>	熱	蔬菜(份) 鮮奶(份)	0.8	份份	蔬菜(份 熱 水果(份			<u>份</u> 份	熱	蔬菜(份) 水果(份)	1.4	<u></u> 份
析	量		2 份	量	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	量	豆魚肉蛋(份)	2		量 豆魚肉蛋			份	量	豆魚肉蛋(份)	2	
表		油脂(份)	2 份	1	油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	1.8	份	油脂(份	2		份		油脂(份)	2	份
	- 6 -E	總熱量	634大卡		總熱量	70	6大卡		總熱量	661大	卡	總熱量	<u> </u>	36大卡			總熱量	(39大卡

營養師: 午餐執行秘書:

0 大成國民小學113學年度第一學期 第16週

	v					公(1)会(11)点		71 10		T				
	∃ 期	12月9日(一)		∃ 其)	日其)	日其		<u> </u>
**	人婁			人婁		人數			人婁			人婁		
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	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	名释	食材	數量K	名科	食材	數量K
		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
	炸			泡		肉			蘑	素蘑菇醬	1	奶		
士	豬			菜		N M M M M M M M M M			菇			油		
主菜	1 1	米酒		凍					豬			魚		
_		沙拉油		豆		飯			肉			一二		
	1	鹽		腐		LIX.			片			,		
		芹菜Q	0.3		麵陽	2.0			開				素火腿(尚好	1
	什			原		1.0 芋			陽			客	素肉絲	0.3
	錦			味	玉米筍Q	0.5 頭			炒			家		
菜	寬	醬油		蒸	紅椒Q	0.5 白			蘿			小		
		素蠔油		蛋		菜			蔔			炒		
		胡椒粉							絲					
							奇美高麗菜包	50	玉	豆腐1.2K	1盒	冬	素排骨酥	2包
	莊	醬油膏		地					米			瓜瓜		
湯	菇菇湯	二砂		瓜					蛋			排		
125	湯	黑醋		薑					花			骨		
	100			湯					湯			湯		
Note a		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: