

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15週	113/12/16 (一)	白米飯	炸魚排*1	培根高麗菜	有機鳳京白菜	當歸湯		5.4	1.2	0	2	2.2	657
	113/12/17 (二)	糙米飯	沙茶豬柳	火腿白菜	有機小松菜	四神排骨湯	柳丁	5	1.7	1	1.9	1.8	676
	113/12/18 (三)	特餐	皮蛋瘦肉粥	鹽水什錦	芝麻包		乳品	6	0.6	1	2.3	2	798
	113/12/19 (四)	小米飯	筍干煮麵輪	奶油金珍珠炒蛋	有機奶油白菜	紫菜蛋花湯	自煮豆漿	5	1.1	0	2	1.9	613
	113/12/20 (五)	糙米飯	麻油雞丁	玉米段燉蘿蔔	有機青松菜	紅豆湯圓		6	1.2	0	1.9	2	682.5
第16週	113/12/23 (一)	白米飯	海鮮豆腐煲	起司馬鈴薯	有機青油菜	蔬菜粉絲湯		5	0.9	0	1.2	1.9	548
	113/12/24 (二)	糙米飯	粉蒸肉	芥仁什錦	有機油菜	味噌豆腐湯	水果	5.5	1	1	2	1.8	701
	113/12/25 (三)	特餐	義大利麵	炸雞塊*2	花椰什錦	珍珠燕麥奶	乳品	5.2	1.25	1	1.2	2.1	639.75
	113/12/26 (四)	蕎麥飯	三杯麵腸	菜脯蛋	有機小白菜	大滷湯	自煮豆漿	5.1	1.4	0	1.4	1.9	582.5
	113/12/27 (五)	糙米飯	洋蔥嫩雞井	麻婆豆腐	有機蘿蔓萵苣	燕菁玉米湯		5	1	0	2.3	2	637.5

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

HEHO

草莓季節將至！

草莓的好處及營養價值一次看！

維生素 C

有助於清除
自由基、促進膠原
蛋白合成等功效

膳食纖維

有助於促進腸道蠕
動，改善便秘及
降低痔瘡風險

葉酸

對製造紅血球與
合成 DNA、RNA
至關重要

鉀

維持電解質平衡，
進而改善高血壓並
促進心血管健康

鞣花酸

鞣花酸是種天然多
酚成分，可預防
某些特定癌症

花青素

強大的抗氧化活性
有助於降低癌症與
心臟病風險



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15週	113/12/16 (一)	白米飯	炸魚排*1	培根高麗菜	有機鳳京白菜	當歸湯		5.4	1.2	0	2	2.2	657
	113/12/17 (二)	糙米飯	沙茶豬柳	火腿白菜	有機小松菜	四神排骨湯	柳丁	5	1.7	1	1.9	1.8	676
	113/12/18 (三)	特餐	皮蛋瘦肉粥	鹽水什錦	芝麻包		乳品	6	0.6	1	2.3	2	798
	113/12/19 (四)	小米飯	筍干煮麵輪	奶油金菇炒蛋	有機奶油白菜	紫菜蛋花湯		5	1.1	0	2	1.9	613
	113/12/20 (五)	糙米飯	麻油雞丁	玉米段燉蘿蔔	有機青松菜	紅豆湯圓		6	1.2	0	1.9	2	682.5
第16週	113/12/23 (一)	白米飯	海鮮豆腐煲	起司馬鈴薯	有機青油菜	蔬菜粉絲湯		5	0.9	0	1.2	1.9	548
	113/12/24 (二)	糙米飯	粉蒸肉	芥仁什錦	有機油菜	味噌豆腐湯	水果	5.5	1	1	2	1.8	701
	113/12/25 (三)	特餐	義大利麵	炸雞塊*2	花椰什錦	珍珠燕麥奶	乳品	5.2	1.25	1	1.2	2.1	639.75
	113/12/26 (四)	蕎麥飯	三杯麵腸	菜脯蛋	有機小白菜	大滷湯		5.1	1.4	0	1.4	1.9	582.5
	113/12/27 (五)	糙米飯	洋蔥嫩雞丼	麻婆豆腐	有機羅蔓萵苣	蕪菁玉米湯		5	1	0	2.3	2	637.5

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

LINEHeho健康

草莓季節將至！

Heho

草莓的好處及營養價值一次看！

維生素 C

有助於清除
自由基、促進膠原
蛋白合成等功效

膳食纖維

有助於促進腸道蠕
動，改善便秘及
降低痔瘡風險

葉酸

對製造紅血球與
合成 DNA、RNA
至關重要

鉀

維持電解質平衡，
進而改善高血壓並
促進心血管健康

鞣花酸

鞣花酸是種天然多
酚成分，可預防
某些特定癌症

花青素

強大的抗氧化活性
有助於降低癌症與
心臟病風險



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 24,000 平均每日 6000 平均每人每日 2.0																														
菜別	日期	12月16日(一)				日期	12月17日(二)				日期	12月18日(三)				日期	12月19日(四)				日期	12月20日(五)								
		合計 0					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	炸魚排*1	金讚魚排60片		2375			肉柳		150				皮蛋CAS(盒)		102				麵輪(小)		46				骨髓丁		90			
							綠豆芽Q		58				高麗菜Q		50				筍干		72				雞丁		72			
							洋蔥去皮		30				全瘦絞肉		33				朴菜1.8K(包)		10				大白菜Q		52			
							紅蘿蔔Q		10			玉米粒CAS(散)		20				紅蘿蔔Q		10				豬血糕丁CAS(包)		8				
							素沙茶醬3K(牛		3			洗選蛋		20										薑片		2.5				
																								黑麻油3L(燈		2				
																								黑麻油		1				
副菜	培根高麗菜	高麗菜Q		146			大白菜Q		165				骨髓丁		90				洗選蛋		120				白蘿蔔Q		124			
		碎培根CAS		7			小木耳Q		18			雞丁		72				金針菇B-Q		55				玉米段(冷凍BQ		60				
		小木耳Q		12			火腿片CAS		10			青花菜(冷凍		48				紅蘿蔔Q		12				紅蘿蔔Q		14				
		紅蘿蔔Q		10			乾香菇絲		2			小黃瓜Q		18				安佳奶油454G		5				柴魚片600G		2				
							素火腿(尚好					脆筍片		18										味醂1.8K		1				
												小木耳Q		18																
												蒜泥		2																
												薑末		2																
青菜	鳳京白菜	有機荷葉白菜		140			有機小松菜		140										有機高麗菜		140				有機青油菜		140			
		薑絲		1.5			蒜末		1.5										蒜末		1.5				蒜末		1.5			
湯品	當歸湯	山藥Q		46			四神		10				晶鈺芝麻包65G		2420				紫菜100G		10				紅豆30K		1			
		馬鈴薯去皮		36			小慧仁		10										洗選蛋		18				紫糯米		8			
		油泡1.2K		8			排骨丁		12										大骨		12				湯圓(小		24			
		當歸藥包60G		15			四神(包		12															二砂25K(台糖		1				
其他		黃豆(非基改)				柳丁		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)	5.4	份		主食(份)	5	份			主食(份)	6	份			主食(份)	5	份			主食(份)	6	份			主食(份)	6	份		
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.7	份			蔬菜(份)	0.6	份			蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	1.2	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			水果(份)		份		
		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份			豆魚肉蛋(份)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	1.9	份			豆魚肉蛋(份)	1.9	份		
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	1.8	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	657大卡			總熱量	676大卡				總熱量	798大卡				總熱量	613大卡				總熱量	683大卡				總熱量	683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16日(一)		日期	12月17日(二)		日期	12月18日(三)		日期	12月19日(四)		日期	12月20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
	主食名稱	白米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	小米飯		主食名稱	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	炸魚排*1	炸豆包(大)	50片	沙茶豬柳	黃干絲	3.0	皮蛋瘦肉粥	生豆包(大)	1.0	筍干煮麵輪			麻油雞丁	凍豆腐	2.0
					素沙茶醬737G	1.0		芋頭Q	1.0					素豬血糕480G	2條
								素油蔥	1包					乾腐竹600G	1包
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副菜	培根高麗菜	油片(切絲)	1.0	火腿白菜	素火腿(尚好)	1條	鹽水什錦	大溪黑干(切9丁)	3.0	奶油金珍珠炒平菇	大蕃茄Q	2	玉米段燉蘿蔔	素小卷1.2K	1包
											炸豆包絲	2.0			
		香油									素肉絲	0.5			
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	當歸湯			四神排骨湯	素排骨酥	0.3KG	0			紫菜蛋花湯	豆腐1.2K	1盒	紅豆湯圓		
											金針(台灣)	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		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23日(一)				日期	12月24日(二)				日期	12月25日(三)				日期	12月26日(四)				日期	12月27日(五)					
	主食	合計 0				主食	合計 24,000				主食	合計 0				主食	合計 18,440				主食	合計 0					
	名稱	白米飯				名稱	糙米飯				名稱	特餐				名稱	白米飯				名稱	白米飯					
主食		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		
							糙米飯											8KG									
主菜	海鮮豆腐煲	嫩油丁	78			粉蒸肉	肉丁	141			義大利麵	絞肉	45			三杯麵腸	麵腸(切	128			洋蔥嫩雞井	清胸肉絲	138				
		白蝦仁	25				地瓜丁(補助)	73				大蕃茄Q	50				杏鮑菇(D)Q	48				洋蔥去皮	58				
		魷魚條	35				蒸肉粉600G	25				玉米粒CAS(散	45				洋蔥去皮	36				洗選蛋	52				
		豆腐4.3K(薄	18				薑片	2				洋蔥去皮	35				小黃瓜Q	24				紅蘿蔔Q	12				
		洋蔥去皮	20									蕃茄醬3K(果	18				紅蘿蔔Q	12				海苔細絲100G	3				
		紅蘿蔔Q	10									義大利肉醬	6				薑片	2				味醂1.8K	2				
		乾海帶芽600G	3									烏龍麵(小	310				九層塔Q	2									
																	黑麻油3L(燈	2									
副菜	起司馬鈴薯	馬鈴薯去皮	120			芥仁什錦	芥菜仁Q	110			炸雞塊*2	麥克雞塊CAS	96			菜脯蛋	洗選蛋	144			麻婆豆腐	豆腐4.3K(薄	35				
		玉米粒CAS(散	30				甜不辣片(切	45				一包3K，約160個					碎脯	42				絞肉	30				
		起司絲	15				紅蘿蔔Q	12														薑末	2				
		義大利香料100G	1				吻仔魚	3																			
							乾香菇絲	2																			
		青菜	青油菜	有機青油菜	140				油菜	有機油菜		140			花椰什錦		青花菜(冷凍	108				小白菜	有機小白菜	140			蘿蔓萵苣
蒜末	1.5					蒜末	1.5				白花菜(冷凍	108				薑絲	1.5			蒜末	1.5						
湯品	蔬菜粉絲湯	高麗菜Q	40			味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄	15			珍珠燕麥奶	冬瓜塊600G	20			大滷湯	結頭菜Q	49			蕪菁玉米湯	黃豆芽Q	60				
		小木耳Q	6				味噌9K(細	2				燕麥粒	36				玉米粒CAS(散	15				乾昆布300G	2				
		紅蘿蔔Q	5				柴魚片600G	3				黑粉圓	36				大骨	12				排骨丁	15				
		冬粉(龍口	5									克寧奶粉2.3K	4														
												二砂25K(台糖	1														
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		熱量	類別	份量				
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5	份							
		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.25	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1	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)	1.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.4	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份							
		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	份							
		總熱量	548大卡			總熱量	701大卡			總熱量	640大卡			總熱量	583大卡			總熱量	638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

菜別	12月23日(一)				12月24日(二)				12月25日(三)				12月26日(四)				12月27日(五)			
	日期		人數		日期		人數		日期		人數		日期		人數					
	38		38		38		38		38		38		38							
	合計		0		合計		0		合計		0		合計		0					
主餐名稱	白米飯				糙米飯				特餐				蕎麥飯				糙米飯			
	食材		數量K		食材		數量K		食材		數量K		食材		數量K					
主菜	海鮮豆腐煲	素花枝圈		2.0	粉蒸肉	芋頭Q		1.0	義大利麵	毛豆仁CAS		1.0	三杯麵腸			洋蔥嫩雞丼	生豆包(大)		3	
		珊瑚菇Q		0.6		素排骨酥3K		1包		生香菇小小Q		1.0					瑤珍菇Q		1.0	
										義大利麵醬(素)		1.0								
		米酒																		
		沙拉油																		
		鹽																		
副菜	起司馬鈴薯				芥仁什錦	素甜不辣條3K		1.0	炸雞塊*2	素麥克雞塊3K		1包	菜脯蛋	豆干丁		1	麻婆豆腐	素絞肉		0.1
														素火腿(尚好)		1條				
		醬油																		
		素蠔油																		
		胡椒粉																		
湯	蔬菜粉絲湯				味噌豆腐湯	乾海帶芽		0.1	珍珠燕麥奶				大滷湯			燕薈玉米湯				
		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：