

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19週	12月30日	白米飯	白菜鮮菇蒸雞	炒四季豆	有機黑葉白菜	關東煮湯		5	1.6	0	1.8	1.8	606
	12月31日	蕎麥飯	海結燒肉	什錦炒年糕	有機青松菜	蔬菜蛋花湯	芭樂	5.3	1.7	1	1.9	2	706
	1月2日	麥片飯	蔥爆海鮮	毛豆炒干丁	有機小白菜	仙草雞湯		5	1.3	0	2	2	623
	1月3日	糙米飯	醬燒素雞	玉米炒蛋	有機青江菜	白木耳QQ湯		5.3	0.9	0	2	2.1	638
第20週	1月6日	白米飯	鹹酥雞丁	蛋酥白菜	有機A菜	小米濃湯		6	1.2	0	2.5	2.2	736.5
	1月7日	糙米飯	醬燒油豆腐	玉米蒸蛋	有機小松菜	什錦豆花	水果	5.6	0.9	1	1.9	1.8	698
	1月8日	特餐	大滷湯麵	香滷肉燥	滷蛋*1	炒高麗	乳品	5	0.8	1	2.5	1.9	703
	1月9日	薏仁飯	沙茶魚丁	關東煮	有機味美菜	海芽蛋花湯	自煮豆漿	5.1	1.2	0	2	2	627
	1月10日	糙米飯	肉末炒韭菜	箭筍雞肉絲	有機青松菜	冬瓜小丸子湯		5	1.5	0	2	1.9	623

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

「儲存眼本」從平時做起！

護眼多攝取這 6 種營養素

葉黃素
可從胡蘿蔔、南瓜、菠菜中攝取

Omega-3
可從深海小型魚中攝取

蝦紅素
可從鮭魚及甲殼類中獲取

牛磺酸
可從貝類、章魚、烏賊中攝取

花青素
可從葡萄、花椰菜中獲取

維生素 C
可從芭樂及其他水果中攝取

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19週	113/12/30 (一)	白米飯	白菜鮮菇蒸雞	炒四季豆	有機黑葉白菜	關東煮湯		5	1.6	0	1.8	1.8	606
	113/12/31 (二)	蕎麥飯	海結燒肉	什錦炒年糕	有機青松菜	蔬菜蛋花湯	芭樂	5.3	1.7	1	1.9	2	706
	114/1/1 (三)	特餐					乳品	0	0	0	0	0	0
	114/1/2 (四)	麥片飯	蔥爆海鮮	毛豆炒干丁	有機小白菜	仙草雞湯		5	1.3	0	2	2	623
	114/1/3 (五)	糙米飯	醬燒素雞	玉米炒蛋	有機青江菜	白木耳QQ湯		5.3	0.9	0	2	2.1	638
第20週	114/1/6 (一)	白米飯	鹹酥雞丁	蛋酥白菜	有機A菜	小米濃湯		6	1.2	0	2.5	2.2	736.5
	114/1/7 (二)	糙米飯	醬燒油豆腐	玉米蒸蛋	有機小松菜	什錦豆花	水果	5.6	0.9	1	1.9	1.8	698
	114/1/8 (三)	特餐	大滷湯麵	香滷肉燥	滷蛋*1	炒高麗	乳品	5	0.8	1	2.5	1.9	703
	114/1/9 (四)	薏仁飯	沙茶魚丁	關東煮	有機味美菜	海芽蛋花湯		5.1	1.2	0	2	2	627
	114/1/10 (五)	糙米飯	肉末炒韭菜	筍筍雞肉絲	有機青松菜	冬瓜小丸子湯		5	1.5	0	2	1.9	623

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

「儲存眼本」從平時做起！

護眼多攝取這 6 種營養素

葉黃素
可從胡蘿蔔、南瓜、菠菜中攝取

Omega-3
可從深海小型魚中攝取

蝦紅素
可從鮭魚及甲殼類中獲取

牛磺酸
可從貝類、章魚、烏賊中攝取

花青素
可從葡萄、花椰菜中獲取

維生素 C
可從芭樂及其他水果中攝取

大成國民小學113學年度第一學期 午餐食譜設計表																													
預估總價 24,000													平均每日 6000																
菜別	日期	12月30日(一)					日期	12月31日(二)					日期	日期	1月2日(四)					日期	1月3日(五)								
	合計 0					合計 24,000					合計 0					合計 0													
	白米飯					糙米飯										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	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	白菜鮮菇蒸雞	骨腿丁		90			海結燒肉	肉丁		159			蔥爆海鮮		魷魚圈CAS		72			醬燒素雞	素雞(切片)		100						
		雞丁		54				白蘿蔔Q		52					白蝦仁		24				小黃瓜Q		50						
		大白菜Q		70				海帶結(綠)		42					青花菜(冷凍)		60				洋蔥去皮Q		30						
		杏鮑菇D-Q		36				薑片		2					洋蔥去皮Q		35				小木耳Q		24						
		金蘭香菇素蠔油		4											魷魚羹CAS		16				紅蘿蔔Q		10						
		乾香菇		2											紅蘿蔔Q		12				蒜泥		2						
															青蔥Q		6				金蘭醬油膏5L		4						
副菜	炒四季豆	四季豆(冷凍產)		90			什錦炒年糕	黃豆芽Q		108			毛豆炒干丁		豆干丁(黃)		105			玉米炒蛋	洗選蛋		120						
		肉絲		30				寧波年糕550G		45包					毛豆仁(產)		40				玉米粒CAS(散)		60						
		豆干片		25				麵疙瘩		20					雪裡紅(切		30				馬鈴薯去皮Q		15						
		小木耳Q		12				瑤珍菇A-Q		15																			
		紅蘿蔔Q		10				芹菜Q		12																			
								紅蘿蔔Q		12																			
								蒜末		2																			
								蝦米600G		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			小白菜		有機廣島野菜		140			青江菜	有機青江菜		140						
		薑絲		1.5				蒜末		1.5					蒜末		1.5				蒜末		1.5						
湯品	關東煮湯	白蘿蔔Q		48			蔬菜蛋花湯	高麗菜Q		72			仙草雞湯		骨腿丁		54			白木耳Q Q湯	白木耳		3.5						
		黑輪(切丁)CAS		8包				洗選蛋		18					大白菜Q		60				QQ圓		21						
		貢丸		24				大骨		12					金針菇B-Q		10				二砂25K(台糖		1						
		柴魚片 600G		3											乾仙草		15												
其他		黃豆(非基改)						芭樂		2400份	10	24000			0				0										
		台糖(50K)																											
營養分析表	熱量	類別		份量		熱量		類別		份量		熱量	熱量		類別		份量		熱量		類別		份量		熱量				
		主食(份)		5 份				主食(份)		5.3 份					主食(份)		5.3 份												
		蔬菜(份)		1.6 份				蔬菜(份)		1.7 份					蔬菜(份)		0.9 份												
		水果(份)		份				水果(份)		1 份					水果(份)		份												
		豆魚肉蛋(份)		1.8 份				豆魚肉蛋(份)		1.9 份					豆魚肉蛋(份)		2 份												
		油脂(份)		1.8 份				油脂(份)		2 份					油脂(份)		2 份												
		總熱量		606大卡				總熱量		706大卡					總熱量		623大卡												

營養師：

午餐執行秘書：

校長：

0

大成國民小學113學年度第一學期 第19週

菜別	日期	12月30日(一)		日期	12月31日(二)		日期	1月1日(三)		日期	1月2日(四)		日期	1月3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	蕎麥飯		主食名稱	特餐		主食名稱	麥片飯		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	白菜鮮菇蒸雞	素黃金咕咾肉3K	1包	海結燒肉	百頁結	3.0	0			蔥爆海鮮	素腿花	1.2	醬燒素雞		
											麵腸(切)	1.0			
											玉米筍Q	1.0			
		米酒	1件												
		沙拉油	4桶												
		鹽	1件												
		醬油膏													
副菜	炒四季豆			什錦炒年糕			0			毛豆炒干丁			玉米炒蛋	生豆包(大)	2.0
		香油													
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉	2盒												
湯	關東煮湯	素貢丸600G	包	蔬菜蛋花湯	豆腐1.2K	1盒	0			仙草雞湯	猴頭菇(原味)	1包	白木耳Q		
		蒟蒻白板600G	1包												
		糖	2袋												
		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20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	1月6日(一)				日期	1月7日(二)				日期	1月8日(三)				日期	1月9日(四)				日期	1月10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	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	鹹酥雞丁	雞丁	180			油豆腐丁	106				豆腐4.3K(薄	18				鯉魚清肉丁Q	180				肉末	152					
		地瓜(產	85			杏鮑菇C-Q	60				肉絲	30				凍豆腐	36				韭菜Q(補助)	72					
		地瓜粉20K	1			洋蔥去皮Q	36				脆筍絲	30				大白菜Q	30				絞豆干	30					
		胡椒鹽600G(小	2			紅蘿蔔Q	10				洗選蛋	20				洋蔥去皮Q	20										
						薑片	2				金針菇C-Q	20				小木耳Q	12										
											小木耳Q	12				素沙茶醬3K(牛	3										
											紅蘿蔔Q	10				薑絲	2										
											柴魚片 600G	2															
											意麵(熟 3.3K	36															
副菜	蛋酥白菜	大白菜Q	142			洗選蛋	144				豆干丁(黃	70				白蘿蔔Q	108				劍筍(切片	64					
		肉絲	27			玉米粒CAS(散	15				絞肉	63				甜不辣條	36				小木耳Q	18					
		洗選蛋	20							全瘦絞肉	60				素小卷1.2K	30				紅蘿蔔Q	10						
		金針菇B-Q	10							洋蔥去皮Q	24				豬血糕丁CAS(包	8				清雞肉絲	24						
		油泡1.2K	6							油蔥酥600G	6				柴魚片 600G	3				黃豆瓣醬5L	2						
		乾香菇絲	2							意麵(熟 3.3K	36								蒜末	1.5							
		蝦米(仁	2							意麵(熟 3.8K	41																
										意麵(熟 5K	10																
青菜	A菜	有機A菜	140			有機小松菜	140				白煮蛋CAS	2400				有機	140				有機	140					
		蒜末	1.5			蒜末	1.5								薑絲	1.5				薑絲	1.5						
						薑片	0.1																				
湯品	小米濃湯	馬鈴薯去皮Q	58			黑粉圓	21				高麗菜Q	124				乾海帶芽	3				冬瓜Q	70					
		小米	18			蜜八寶豆3K	9				紅蘿蔔Q	12				洗選蛋	25				珍珠魚丸(如記	24					
		洗選蛋	15			豆花2K	110				蒜末	1.5				大骨	12				薑絲	2					
		玉米醬3K	10			二砂25K(台糖	2																				
		安佳奶油454G	庫存																								
		麵粉	庫存																								
其他		黃豆(非基改)				水果	2400份	10	24000				0			0	2305份	8	18440								
		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					
		主食(份)	6	份		主食(份)	5.6	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.1	份			主食(份)	5	份				
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	1.5	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)	1.9	份			豆魚肉蛋(份)	2.5	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份				
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	1.9	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.9	份				
		總熱量	737大卡			總熱量	698大卡				總熱量	703大卡				總熱量	627大卡				總熱量	623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20週

菜別	日期 1月6日(一)				日期 1月7日(二)				日期 1月8日(三)				日期 1月9日(四)				日期 1月10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		薏仁飯		主餐		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			
主菜	鹹酥雞丁	炸豆腸		3.0		醬燒油豆腐					大滷湯麵	油片(切絲)		1.0		沙茶魚丁	乾腐竹600G		2包		肉末炒韭菜	芹菜Q		1	
												素沙茶醬737G		1瓶			彩椒Q		1.0						
																	素肉絲		0.3						
		米酒															豆干片		2.5						
		沙拉油																							
		鹽																							
副菜	蛋酥白菜					玉米蒸蛋	素火腿(尚好)		1.0		香滷肉燥	素水晶餃3K		2包		關東煮	素豬血糕480G		2條		筍筍雞肉絲	炸豆包絲		1	
							小黃瓜Q		1.0			豆干丁(黃)		3			素牛蒡排		20片						
							芋頭Q		1			素肉燥		1											
		醬油					素絞肉		0.3			薑片		0.1											
		素蠔油																							
		胡椒粉																							
湯	小米濃湯					什錦豆花					炒高麗					海芽蛋花湯	豆腐1.2K		1盒		冬瓜小丸子湯	素貢丸600G		0.6	
		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：