

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21週	1月13日	白米飯	香滷豬棒腿	白菜粉絲	有機山茼蒿	大芥雞湯		5	1.2	0	2	1.8	611
	1月14日	糙米飯	糖醋鱸魚丁	味噌燒蘿蔔	有機廣島菜	肉羹湯	桶柑	5	1.3	1	2.2	2	698
	1月15日	特餐	高麗菜飯	蜜汁肉丁		蕃茄蛋花湯	乳品	5.3	0.6	1	2.3	2.1	753
	1月16日	燕麥飯	什錦豆腐羹	海芽炒蛋	有機小松菜	芋頭西谷米	自煮豆漿	5.2	0.9	0	2	1.9	622
	1月17日	糙米飯	麻醬雞丁	培根馬鈴薯	有機青江菜	結頭排骨湯		5	1.2	0	1.7	1.9	593
	1月20日	糙米飯	蒜泥白肉	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓		5	0.9	0	2.5	2.1	654.5

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

藥補不如食補！

HEHO

多吃五色食物養護好五臟

青色：護肝



紅色：養心



黃色：健脾



白色：養肺



黑色：補腎



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21週:	114/1/13 (一)	白米飯	香滷豬棒腿	白菜粉絲	有機山茼蒿	大芥雞湯		5	1.2	0	2	1.8	611
	114/1/14 (二)	糙米飯	糖醋鱸魚丁	味噌燒蘿蔔	有機廣島菜	肉羹湯	桶柑	5	1.3	1	2.2	2	698
	114/1/15 (三)	特餐	高麗菜飯	蜜汁肉丁		蕃茄蛋花湯	乳品	5.3	0.6	1	2.3	2.1	753
	114/1/16 (四)	燕麥飯	什錦豆腐羹	海芽炒蛋	有機小松菜	芋頭西谷米		5.2	0.9	0	2	1.9	622
	114/1/17 (五)	糙米飯	麻醬雞丁	培根馬鈴薯	有機青江菜	結頭排骨湯		5	1.2	0	1.7	1.9	593
	114/1/20 (一)	糙米飯	蒜泥白肉	玉米炒蛋	黑葉白菜	冬瓜山粉圓		5	0.9	0	2.5	2.1	654.5

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

藥補不如食補！

HEHO

多吃五色食物養護好五臟

青色：護肝

菠菜

綠豆

奇異果

紅色：養心

胡蘿蔔

紅豆

番茄

黃色：健脾

地瓜

黃豆

香蕉

南瓜

白色：養肺

山藥

梨子

百合

蓮藕

黑色：補腎

紫菜

黑豆

香菇

黑芝麻

大成國民小學113學年度第一學期 第21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	1月13日(一)					日期	1月14日(二)					日期	1月15日(三)					日期	1月16日(四)					日期	1月17日(五)					日期	1月20日(六)				
	合計 0					主餐	合計 24,000					主餐	合計 0					主餐	合計 0					主餐	合計 0					主餐	合計 0				
	白米飯						糙米飯						特餐						合計 0						白米飯						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	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					
主餐						糙米飯													8KG																
主菜	香滷豬棒腿					糖醋鱸魚丁					高麗菜飯					什錦豆腐羹					麻醬雞丁					蒜泥白肉									
		素食味島香鬆45G	3				金目鱸魚丁	180				全瘦絞肉	45				豆腐4.3K(薄)	28				骨腿丁	90				火鍋豬肉片	138	0	0					
		味島香鬆500G	1				油豆腐丁	34				高麗菜Q	70				金針菇C-Q	30				雞丁	54				綠豆芽Q	78	0	0					
		味島香鬆45G	78				洋葱去皮Q	24				杏鮑菇D-Q	24				小木耳Q	24				綠豆芽Q	65				蒜泥	4	0	0					
		雞子骨	2375				小黃瓜Q	14				玉米粒CAS(散)	15				瑤珍菇A-Q	15				小黃瓜Q	12				金蘭醬油膏5L	2	0	0					
		蒜仁	3				鳳梨罐3K	10				毛豆仁(產)	10				紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	12					0	0	0	0				
		滷味滷包(小磨)	1				蕃茄醬3K(果)	10				紅蘿蔔Q	10				芹菜Q	3				芝麻醬3K	7					0	0	0	0				
																						蒜泥	3					0	0	0	0				
																						穀盛烏醋5L	2					0	0	0	0				
																						香油3L(燈)	庫					0	0	0	0				
副菜	白菜粉絲					味噌燒蘿蔔					蜜汁肉丁					海芽炒蛋					培根馬鈴薯					玉米炒蛋									
		大白菜Q	78				白蘿蔔Q	125				肉丁	150				洗選蛋	125				馬鈴薯去皮Q	142				洗選蛋	128	0	0					
		冬粉(龍口)	20				葫蘆捲	35				地瓜(產)	48				乾海帶芽600G	3				紅蘿蔔Q	15				玉米粒CAS(散)	30	0	0					
		紅蘿蔔Q	10				絞肉	21				四分干丁	48				薑絲	3				毛豆仁(產)	10				鮑魚罐1.88K	22	0	0					
		蝦米(仁)	2				紅蘿蔔Q	14				白芝麻	1							培根CAS		5					0	0	0	0					
		絞肉	21				味噌9K(粗)	2				麥芽糖	2												0		0	0	0						
																									0		0	0	0						
																									0		0	0	0						
																									0		0	0	0						
																									0		0	0	0						
青菜	山茼蒿	有機山茼蒿	140			有機廣島野菜	140									有機小松菜	140			有機青江菜	140			有機黑葉白菜	124	0	0								
		蒜末	1.5			蒜末	1.5									蒜末	1.5			蒜末	1.5			薑絲	2	0	0								
																						0	0	0	0										
																						0	0	0	0										
湯品	大芥雞湯	骨腿丁	54			魷魚條	30			大蕃茄Q	60			芋頭Q	75			結頭菜Q	70			冬瓜塊600G	42	0	0										
		大芥菜Q	65			脆筍絲	30			洗選蛋	18			西谷米	18			排骨丁	12			山粉圓	5	0	0										
		薑絲	2			虱目魚羹Q	10			豆腐4.3K(薄)	6			椰漿400CC	13						二砂25K(台糖)	1	0	0											
		乾香菇	2			小木耳Q	6			青蔥Q	3			二砂25K(台糖)	1							0	0	0											
						紅蘿蔔Q	6															0	0	0											
		瑤珍菇Q	1			柴魚片600G	3															0	0	0											
						穀盛烏醋5L	庫存															0	0	0											
																						0	0	0											
其他		黃豆(非基改)				桶柑	2400份	10	24000				0		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		熱量	類別	份量		熱量	類別	份量								
		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份											
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.9	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)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份											
		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2.1	份											
		總熱量	611大卡	總熱量		698大卡	總熱量	753大卡		總熱量	622大卡	總熱量		593大卡	總熱量	655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21週

菜別	日期	1月13日(一)		日期	1月14日(二)		日期	1月15日(三)		日期	1月16日(四)		日期	1月17日(五)		日期	1月20日(六)	
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	51人	
		合計	0		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	燕麥飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	0	
	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	名稱	食材	數量K
主菜	香滷豬棒腿	大溪黑干	51.0	糖醋鱸魚丁	素白帶魚3K	1包	高麗菜飯	素肉塊	1包	什錦豆腐羹		麻醬雞丁	炸豆腸	1.0	蒜泥白肉	素肚(切片)	3	
		酸菜心絲	4.0								彩椒Q		1					
		芝麻糖粉	1.0															
		米酒	1件															
		沙拉油	4桶															
		鹽	1件															
		醬油膏																
副菜	白菜粉絲	油片(切絲)	0.5	味噌燒蘿蔔	蘭花干	20個	蜜汁肉丁	豆丸子	3KG	海芽炒蛋	生豆包(大)	2	培根馬鈴薯	素培根1K	1包	玉米炒蛋	毛豆莢CAS	5
									珊瑚菇Q		0.6							
		香油																
		醬油																
		素蠔油																
		胡椒粉	2盒															
湯	大芥雞湯	瑤珍菇Q	1.0	肉羹湯			蕃茄蛋花湯			芋頭西谷米	生豆包(大)	0.5	結頭排骨湯	素排骨酥	0.6KG	冬瓜山粉圓		
		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：