

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1週	2月11日	糙米飯	親子丼	醬滷冬瓜	有機廣島菜	味噌湯		5	1.8	1	2	1.8	686
	2月12日	特餐	黑胡椒什錦燴飯	飄香滷味		玉米濃湯	乳品	5.3	0.9	1	1.6	1.9	699
	2月13日	燕麥飯	蒲燒鯛魚片*1	金針菇麵筋	有機青松菜	麻油雞湯	自煮豆漿	5	0.9	0	2	2	613
	2月14日	糙米飯	鴿蛋素肉燥	洋蔥炒蛋	有機青江菜	地瓜芋圓湯		5.5	0.4	0	1.8	1.39	678.5
第2週	2月17日	白米飯	地瓜魚丁	花椰炒雞柳	有機油菜	昆布蘿蔔湯		5.9	1.6	0	2	2.1	697.5
	2月18日	糙米飯	香滷雞腿*1	鮮蔬冬粉	有機青油菜	福菜肉片湯		5.4	1	1	2.5	1.8	731.5
	2月19日	特餐	蘑菇鐵板麵	蘿蔔滷肉		紫菜蛋花湯	乳品	5.2	0.6	1	0	1.9	524.5
	2月20日	紫米飯	蔥燒豆腸	番茄蛋豆腐	有機小白菜	綠豆湯	自煮豆漿	5.8	1.1	0	2	2	673.5
	2月21日	糙米飯	酸白菜肉片	培根馬鈴薯	有機高麗菜	結頭菜排骨湯		5.5	1.4	0	1.7	1.8	628.5

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

5 大年後腸道保健秘訣報你知

春

過年後腸胃問題恐增加



白飯換成糙米 或全穀類



換成糙米、紫米、燕麥、紅豆或地瓜等

先吃蔬菜 再吃肉



可先吃茼蒿、青江菜、白蘿蔔、大白菜等

水果 作為健康點心



例如：木瓜、奇異果、蘋果、柑橘

多喝水 促進腸蠕動



足夠的水分是纖維發揮效用的關鍵

飯後 適度活動



吃飽後適當運動如散步 10-15 分鐘



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1週	114/2/11 (二)	糙米飯	親子丼	醬滷冬瓜	有機廣島菜	味噌湯	0	5	1.8	1	2	1.8	686
	114/2/12 (三)	特餐	黑胡椒什錦燴飯	飄香滷味		玉米濃湯	乳品	5.3	0.9	1	1.6	1.9	699
	114/2/13 (四)	燕麥飯	蒲燒鯛魚片*1	金針菇麵筋	有機青松菜	麻油雞湯		5	0.9	0	2	2	613
	114/2/14 (五)	糙米飯	鵪蛋素肉燥	洋蔥炒蛋	有機青江菜	地瓜芋圓湯		5.5	0.4	0	1.8	1.8	678.5
第2週	114/2/17 (一)	白米飯	地瓜魚丁	花椰炒雞柳	有機油菜	昆布蘿蔔湯		5.9	1.6	0	2	2.1	697.5
	114/2/18 (二)	糙米飯	香滷雞腿*1	鮮蔬冬粉	有機青油菜	福菜肉片湯	水果	5.4	1	1	2.5	1.8	731.5
	114/2/19 (三)	特餐	蘑菇鐵板麵	蘿蔔滷肉		紫菜蛋花湯	乳品	5.2	0.6	1	0	1.9	524.5
	114/2/20 (四)	紫米飯	蔥燒豆腸	番茄蛋豆腐	有機小白菜	綠豆湯		5.8	1.1	0	2	2	673.5
	114/2/21 (五)	糙米飯	酸白菜肉片	培根馬鈴薯	有機高麗菜	結頭菜排骨湯		5.5	1.4	0	1.7	1.8	628.5

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

5 大年後腸道保健秘訣報你知



過年後腸胃問題恐增加



**白飯換成糙米
或全穀類**

換成糙米、紫米、燕麥、紅豆或地瓜等

**先吃蔬菜
再吃肉**

可先吃茼蒿、青江菜、白蘿蔔、大白菜等

**水果
作為健康點心**

例如：木瓜、奇異果、蘋果、柑橘

**多喝水
促進腸蠕動**

足夠的水分是纖維發揮效用的關鍵

**飯後
適度活動**

吃飽後適當運動如散步 10-15 分鐘



大成國民小學113學年度第一學期 第1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	2月10日(一)				2月11日(二)				2月12日(三)				2月13日(四)				2月14日(五)				2月17日(六)			
	合計 0				合計 24,000				合計 0				合計 0				合計 0				合計 0			
	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯				白米飯							
名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	
主食					糙米飯								8KG											
					清胸肉絲 144				四季豆(冷凍產) 50				蒲燒鯛魚肚90P 2375				鵪鶉蛋(科盈) 51							
					洋蔥去皮Q 55				高麗菜Q 50								杏鮑菇D-Q 39							
					洗選蛋 48				肉絲 24								麵輪(濟公) 30							
					紅蘿蔔Q 10				肉羹CAS(津) 8								洋蔥去皮Q 22							
					海苔細絲100G 2				小木耳Q 12								油蔥酥3K 2							
					味醂1.8K 3				紅蘿蔔Q 10															
									黑胡椒醬 6															
									黑胡椒醬 6															
主菜					親子丼				黑胡椒什錦燴飯				蒲燒鯛魚片* 1				0							
					冬瓜Q 220				肉丁 114				油麵筋泡 48				洗選蛋 132							
					紅蘿蔔Q 10				白蘿蔔Q 65				金針菇B-Q 24				洋蔥去皮Q 58							
					薑絲 2				海帶結(綠) 42				乾香菇絲 2				玉米粒CAS(數) 30							
									豬血糕丁CAS(包) 14															
									蒜仁 2															
									薑片 2															
									濃味滷包(小磨) 1															
副菜					醬滷冬瓜				飄香滷味				金針菇麵筋				洋蔥炒蛋							
					有機 140								有機青松菜 140				有機青江菜 140							
					薑絲 1.5								薑絲 1.5				薑絲 1.5							
青菜					有機廣島菜				青松菜				青江菜				0							
					豆腐4.3K(薄) 15				玉米粒CAS(數) 45				骨腿丁 54				地瓜(產) 48							
					味噌9K(細) 2				南瓜Q 30				大白菜Q 65				芋頭圓3K 10							
					柴魚片600G 3				洗選蛋 14				薑片 2				地瓜圓3K 7							
									玉米醬3K 10				枸杞600G 1				二砂25K(台糖) 1							
									安佳奶油454G 5				紅棗600G 1											
									麵粉 5				黑麻油3L(燈) 1											
湯品					味噌湯				玉米濃湯				麻油雞湯				地瓜芋圓湯							
					黃豆(非基改) 0 2400份 10 24000								0				0							
					台糖(50K)																			
					類別 份量				類別 份量				類別 份量				類別 份量							
					主食(份) 5 份				主食(份) 5.3 份				主食(份) 5 份				主食(份) 5.5 份							
					蔬菜(份) 1.8 份				蔬菜(份) 0.9 份				蔬菜(份) 0.9 份				蔬菜(份) 0.4 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) 1.6 份				豆魚肉蛋(份) 2 份				豆魚肉蛋(份) 1.8 份							
					油脂(份) 1.8 份				油脂(份) 1.9 份				油脂(份) 2 份				油脂(份) 139 份							
					總熱量 686大卡				總熱量 699大卡				總熱量 613大卡				總熱量 6785大卡							
其他					營養分析表				營養分析表				營養分析表				營養分析表							
					營養分析表				營養分析表				營養分析表				營養分析表							
					營養分析表				營養分析表				營養分析表				營養分析表							
					營養分析表				營養分析表				營養分析表				營養分析表							
					營養分析表				營養分析表				營養分析表				營養分析表							
					營養分析表				營養分析表				營養分析表				營養分析表							
					營養分析表				營養分析表				營養分析表				營養分析表							
					營養分析表				營養分析表				營養分析表				營養分析表							
					營養分析表				營養分析表				營養分析表				營養分析表							
					營養分析表				營養分析表				營養分析表				營養分析表							

營養師： 營養執行秘書： 主任： 校長：

0

大成國民小學113學年度第一學期 第1週

菜別	日期	2月10日(一)		日期	2月11日(二)		日期	2月12日(三)		日期	2月13日(四)		日期	2月14日(五)		日期	2月17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	0		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	數量K	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	名稱	數量K	名稱	數量K	名稱	數量K
主菜			生豆包(大)	3.0	黑素貢丸	3KG	蒲素香菇海苔燒	51個	豆丸子	1包								
			瑤珍菇Q	1.0	胡椒什錦燴飯		燒鯛魚片*1		鴿蛋素肉燥									
			米酒															
			沙拉油															
			鹽															
			醬油膏															
副菜					嫩油丁	2.0	薑片	0	豆干丁(白)	2.0								
					飄香米Q糕1.2K	1.0	金針菇麵筋		小黃瓜Q	1.0								
			香油		薑片	0.1			熟腰果500G	1.0								
			醬油															
			素蠔油															
			胡椒粉	2盒														
湯			海帶芽					角螺1.8K	1.8									
					玉米濃湯													
			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2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

類別	2月17日(一)				2月18日(二)				2月19日(三)				2月20日(四)				2月21日(五)				
	合計 0				合計 24,000				合計 0				合計 18,440				合計 0				
	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯								
主食名稱	食材	數量K	單價	總價	主食名稱	食材	數量K	單價	總價	主食名稱	食材	數量K	單價	總價	主食名稱	食材	數量K	單價	總價		
主食					糙米飯											8KG					
主菜	地瓜魚丁	烏魚丁	165			棒腿5	2375			玉米粒CAS(散)	45				炸豆腸	120			火鍋豬肉片	126	
		地瓜(產)	120			薑片	2			洋蔥去皮Q	40				洋蔥去皮Q	42			大白菜Q	84	
		胡椒鹽600G(小)	2			蒜仁	2			杏鮑菇D-Q	24				杏鮑菇D-Q	30			酸白菜	28	
		地瓜粉20K	1			滷味滷包(小磨)	1			紅蘿蔔Q	10			蔥	小木耳Q	12			蒜末	2	
		麵粉	10							洋菇罐1.6K(精)	6			蔥	紅蘿蔔Q	10			薑絲	2	
										蘑菇醬3K	9			蔥							
										黑胡椒醬2.9K	3			蔥							
副菜	花椰炒雞柳	青花菜(冷凍)	108			高麗菜Q	60			肉丁	120				洗選蛋	108			馬鈴薯去皮Q	142	
		白花菜(冷凍)	72			冬粉(龍口)	20			白蘿蔔Q	70			大蕃茄Q	50			紅蘿蔔Q	15		
		清胸肉柳	18			絞肉	14			大溪黑干(切9丁)	32			豆腐4.3K(薄)	12			毛豆仁(產)	10		
		紅蘿蔔Q	10			小木耳Q	12			紅蘿蔔Q	12			蕃茄醬3K(果)	4			培根CAS	15		
		蒜末	1.5			紅蘿蔔Q	10			薑片	2										
						芹菜Q	2														
青菜	油菜	有機	140			有機	140							有機小白菜	140			有機高麗菜	140		
		蒜末	1.5			薑絲	1.5							薑絲	1.5			薑絲	1.5		
湯品	昆布蘿蔔湯	白蘿蔔Q	70			朴菜1.8K	11			紫菜100G	9			綠豆	40			結頭菜Q	82		
		乾昆布300G	3			肉片	24			洗選蛋	18			二砂25K(台糖)	1			龍骨丁	15		
		大骨	12			薑絲	2			大骨	12							薑絲	1		
其他	黃豆(非基改)				0 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		類別	份量		類別	份量		類別	份量		類別	份量		類別	份量			
		主食(份)	5.9	份	主食(份)	5.4	份	主食(份)	5.2	份	主食(份)	5.8	份	主食(份)	5.5	份	主食(份)	5.5	份		
		蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.4	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	水果(份)		份		
		豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)		份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份		
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	1.8	份	油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	1.8	份	油脂(份)	1.8	份		
		總熱量	698大卡		總熱量	732大卡		總熱量	525大卡		總熱量	674大卡		總熱量	629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2週

菜別	日期 2月17日(一)		日期 2月18日(二)		日期 2月19日(三)		日期 2月20日(四)		日期 2月21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	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	地瓜魚丁	玉米香酥餅30G	102片	香滷雞腿*1	素獅子頭	51個	蔥燒豆腸	筍白筍Q	1	酸白菜肉片	豆干片(黃)	3	
					大白菜Q	2.0		蘑	彩椒Q		1.0		
					紅蘿蔔Q	1.5		菇	蘑菇醬(素)		2.0		
		米酒			乾香菇絲	0.1		鐵					
		沙拉油						板					
		鹽						麵					
副菜	花椰炒雞柳	炸豆包絲	1.0	鮮蔬冬粉	豆干絞碎	0.5	番茄蛋豆腐	玉米粒CAS	1	培根馬鈴薯	素培根1K	1包	
					蘿蔔								
					滷肉								
		醬油											
		素蠔油											
胡椒粉													
湯	昆布蘿蔔湯	豆腐1.2K	1盒	福菜肉片湯	角螺1.8K	庫存	綠豆湯			結頭菜排骨湯	素蝦仁600G	1包	
		醬油膏											
		二砂	2件										
		黑醋											
		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：