

大成國民小學113學年度下學期午餐菜單

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5週	3月10日	海苔香鬆飯	涼拌素雞	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	八寶粥		6	1	0	2	1.8	676
	3月11日	糙米飯	奶油魚丁	蠔油鮑鮑菇	有機小松菜	日式黑輪湯	恐龍蛋	5.5	1.1	1	2.3	2	735
	3月12日	特餐	玉米什錦粥	白菜燒雞	銀絲卷		乳品	5	0.6	1	2.1	1.9	708
	3月13日	紅扁豆飯	香滷雞腿*1	鮮蔬年糕	有機荷葉白菜	蘿蔔丸子湯	自煮豆漿	5.4	1.4	0	2.9	1.8	712
	3月14日	糙米飯	腐乳燒排骨	豆皮結頭菜	有機蘿蔓萵苣	海芽豆腐湯		5.5	1.2	0	1.8	1.9	635.5
第6週	3月17日	白米飯	炸魚排*1	玉米三色	有機鳳京白菜	酸辣湯		5.6	0.6	0	2	2	647
	3月18日	糙米飯	麻油凍豆腐	原味蒸蛋	有機福山萵苣	綠豆蒜西谷米	水果	5.5	0.9	1	2	1.8	698.5
	3月19日	特餐	部隊鍋	味噌豬肉炒豆芽	蜜汁雙寶		乳品	5.2	1.2	1	2	2.1	698.5
	3月20日	燕麥飯	蒜泥白肉	芹香甜不辣	有機青松菜	黃瓜排骨湯	自煮豆漿	5	1.5	0	2	1.9	623
	3月21日	糙米飯	豆豉雞丁	醬燒紫茄	有機小白菜	番茄蛋花湯		5	1	0	1.8	1.9	595.5

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



大成國民小學113學年度下學期午餐菜單

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5週	114/3/10 (一)	海苔香鬆飯	涼拌素雞	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	八寶粥		6	1	0	2	1.8	676
	114/3/11 (二)	糙米飯	奶油魚丁	蠔油杏鮑菇	有機小松菜	日式黑輪湯	恐龍蛋	5.5	1.1	1	2.3	2	735
	114/3/12 (三)	特餐	玉米什錦粥	白菜燒雞	銀絲卷		乳品	5	0.6	1	2.1	1.9	708
	114/3/13 (四)	紅扁豆飯	香滷雞腿*1	鮮蔬年糕	有機荷葉白菜	蘿蔔丸子湯		5.4	1.4	0	2.9	1.8	712
	114/3/14 (五)	糙米飯	腐乳燒排骨	豆皮結頭菜	有機羅蔓萵苣	海芽豆腐湯		5.5	1.2	0	1.8	1.9	635.5
第6週	114/3/17 (一)	白米飯	炸魚排*1	玉米三色	有機鳳京白菜	酸辣湯		5.6	0.6	0	2	2	647
	114/3/18 (二)	糙米飯	麻油凍豆腐	原味蒸蛋	有機福山萵苣	綠豆蒜西谷米	水果	5.5	0.9	1	2	1.8	698.5
	114/3/19 (三)	特餐	部隊鍋	味噌豬肉炒豆芽	蜜汁雙寶		乳品	5.2	1.2	1	2	2.1	698.5
	114/3/20 (四)	燕麥飯	蒜泥白肉	芹香甜不辣	有機青松菜	黃瓜排骨湯		5	1.5	0	2	1.9	623
	114/3/21 (五)	糙米飯	豆豉雞丁	醬燒紫茄	有機小白菜	番茄蛋花湯		5	1	0	1.8	1.9	595.5

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

青紅黃椒一家親？

三色椒的營養價值比較報你知

青椒

- 膳食纖維含量最高
有助於腸胃蠕動、促進消化
- 富含維生素 C 及鉀
有助於提升免疫力

紅椒

- 維生素 A 含量最高
有助於維持皮膚健康
保護眼睛黏膜
- 建議搭配油脂烹調
可提升營養吸收率

黃椒

- 含有豐富的維生素 A、C、E，能有效抗氧化
- 富含類黃酮，有助於對抗自由基、降低心血管疾病風險

購買時應挑選色澤鮮豔、表皮光滑無損、蒂頭完好，避免購買表面皺縮、蒂頭腐壞的彩椒！

LINE

Heho健康

大成國民小學113學年度第一學期 第5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	3月10日(一)				日期	3月11日(二)				日期	3月12日(三)				日期	3月13日(四)				日期	3月14日(五)								
	主食	合計 0				主食	合計 24,000				主食	合計 0				主食	合計 0				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	涼拌素雞	味島香鬆45G	3			旗魚丁	180				高麗菜Q	75				棒腿5	2375			肉丁	75				腐乳燒排骨	排骨丁	72			
		味島香鬆500G	1				馬鈴薯去皮Q	82				全瘦絞肉	30				薑片	2				馬鈴薯去皮Q	72							
		素雞(切片)	100				洋蔥去皮Q	18				玉米粒CAS(散	15				蒜仁	2				洋蔥去皮Q	18							
		西芹Q	55				紅蘿蔔(產	10				洗選蛋	15				滷味滷包10入	1				紅蘿蔔(產	12							
		洋蔥去皮Q	30				安佳奶油454G	5				紅蘿蔔(產	12									豆腐乳(甜酒	13							
		黃椒Q	15				薑絲	2				琇珍菇A-Q	12																	
		紅蘿蔔(產	15				玉米濃湯粉1K	5																						
		蒜泥	2																											
		金蘭醬油膏5L	4																											
		副菜	玉米炒蛋	洗選蛋	120				杏鮑菇D-Q	114				骨腿丁	90				黃豆芽Q		100			結頭菜Q		126				
玉米粒CAS(散	75					四分干丁	45				雞丁	54				寧波年糕500G	60				紅蘿蔔(產	12								
						薑片	5				大白菜Q	75				麵疙瘩	34				乾豆捲1.8K	9								
											麵輪(濟公	15				金針菇B-Q	20				蝦皮600G	2								
											乾香菇	2				紅蘿蔔(產	10				蒜末	1.5								
																蒜末	2													
																蝦米(仁	2													
青菜	黑葉白菜			有機黑葉白菜	140			有機小松菜		140			銀絲卷					荷葉白菜		有機荷葉白菜	140				蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣	140			
		薑絲	1.5			蒜末	1.5				薑絲	1.5				蒜末	1.5													
湯品	八寶粥	紅豆30K	1			白蘿蔔Q	56			龍鳳銀絲卷70G	2400			蘿蔔九子湯	大黃瓜Q	84			海芽豆腐湯	乾海帶芽600G	5									
		五穀米	15				黑輪(切丁)CAS	13				*25入/包					龍骨丁	15				豆腐4.3K(薄	10							
		綠豆	6				柴魚片600G	3													大骨	12								
		花豆	6																											
		小薏仁	5																											
		桂圓乾600G	6																											
		二砂25K(台糖	1																											
其他		黃豆(非基改)				恐龍蛋	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)	6	份		主食(份)	5.5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.4	份			主食(份)	5.5	份			主食(份)	5.5	份		
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	0.6	份			蔬菜(份)	1.4	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)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	2.1	份			豆魚肉蛋(份)	2.9	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份		
		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.9	份			油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	1.9	份			油脂(份)	1.9	份		
		總熱量	676大卡			總熱量	735大卡				總熱量	708大卡				總熱量	712大卡				總熱量	636大卡				總熱量	636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5週

菜 別	日期	3月10日(一)		日期	3月11日(二)		日期	3月12日(三)		日期	3月13日(四)		日期	3月14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	海苔香鬆飯		主 食 名 稱	糙米飯		主 食 名 稱	特餐		主 食 名 稱	紅扁豆飯		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	涼 拌 素 雞	小黃瓜Q	1.5	奶 油 魚 丁	素白帶魚3K	1包	玉 米 什 錦 粥	生豆包(大)	1.0	香 滷 雞 腿 * 1	黃金嫩豆腐	52.0	腐 乳 燒 排 骨	素排骨酥3K	1包
		豆干丁	1.5												
		黑豆豉	0.1												
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副 菜	玉 米 炒 蛋	素火腿(尚好)	1條	蠔 油 杏 鮑 菇			白 菜 燒 雞	乾栗子(冷凍)	1.0	鮮 蔬 年 糕			豆 皮 結 頭 菜	素肉絲	0.3
								珊瑚菇Q	0.6						
		香油													
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉	2盒												
湯	八 寶 粥			日 式 黑 輪 湯	素翡翠丸	0.6KG	0			蘿 蔔 丸 子 湯	素皮酥(絲)	0.1	海 芽 豆 腐 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6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	3月17日(一)				日期	3月18日(二)				日期	3月19日(三)				日期	3月20日(四)				日期	3月21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	炸魚排*1	虱目魚排(魚形	4680			麻油凍豆腐	凍豆腐	110			部隊鍋	大白菜Q	60			蒜泥白肉	火鍋豬肉片	138			豆豉雞丁	雞排丁	90						
							高麗菜Q	71				火鍋豬肉片	51				高麗菜Q	78				雞丁	54						
							豬血糕丁CAS(包	12				韓式年糕條	40				蒜泥	4				玉米段(3米Q	60						
							紅蘿蔔(產	9				金針菇B-Q	20				金蘭醬油膏5L	2				馬鈴薯去皮Q	45						
							黑麻油3L(燈	1				火腿丁CAS	18									黑豆豉600G	3						
							黑麻油	1				洋蔥去皮Q	10																
												泡菜3K	8																
			514.612停餐						514.612停餐																				
		副菜	玉米三色	玉米粒CAS(散	75				原味蒸蛋	洗選蛋		139			味噌豬肉炒豆芽		肉絲	116				芹香甜不辣	西芹Q	60			醬燒紫茄	茄子Q	120
三色丁CAS	45						綠豆芽Q	61				甜不辣條	85				麵腸(切片	60											
絞肉	36						洋蔥去皮Q	19				琇珍菇A-Q	12				蒜末	2											
							味噌9K(細	2				紅蘿蔔(產	10																
青菜	鳳京白菜			有機鳳京白菜	140			福山萵苣		有機福山萵苣	140			蜜汁雙寶		杏鮑菇D-Q	126			青松菜	有機青松菜		140			小白菜		有機小白菜	140
		薑絲	1.5				地瓜(產		71			蒜末	1.5				薑絲	1.5											
							白芝麻		1																				
							麥芽糖		1																				
湯品	酸辣湯	豆腐4.3K(薄	13			綠豆蒜西谷米	綠豆仁	64								黃瓜排骨湯	白蘿蔔Q	65			番茄蛋花湯	大蕃茄Q	85						
		脆筍絲	15				西谷米	18					珍珠魚丸(如記	33				洗選蛋	20										
		洗選蛋	12				二砂25K(台糖	1				芹菜Q	2				青蔥Q	3											
		紅蘿蔔(產	6																										
		柴魚片600G	3																										
		乾木耳絲	2.4																										
		金針菇B-Q	0.5																										
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										
		主食(份)	5.6	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份									
		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.5	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)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份									
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	1.9	份									
		總熱量	647大卡			總熱量	699大卡			總熱量	699大卡			總熱量	623大卡			總熱量	596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6週

大成國民小學113學年度第一學期 第6週																				
菜 別	日期	3月17日(一)			日期	3月18日(二)			日期	3月19日(三)			日期	3月20日(四)			日期	3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
	主食	白米飯			主食	糙米飯			主食	特餐			主食	燕麥飯			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
主 菜	炸魚排*1	素黃金魚排3K		麻油凍豆腐	素豬血糕480G	2條	部隊鍋	素泡菜	1.0	蒜泥白肉	大溪黑干(切片)	3	豆豉雞丁	素雞丁3K	1包					
					玉米筍Q	0.5		酸菜心絲	1											
					油片(切絲)	0.5														
		米酒																		
		沙拉油																		
		鹽																		
副 菜	玉米三色	毛豆仁CAS(禎)	1.0	原味蒸蛋	毛豆莢CAS	5.0	味噌豬肉炒豆莢	黃干絲	3	芹香甜不辣	素甜不辣條3K	1包	醬燒紫茄							
					黑胡椒粒600G	1.0		彩椒Q	1											
		醬油																		
		素蠔油																		
		胡椒粉																		
湯	酸辣湯	金針菇B-Q	0.5	綠豆蒜西谷米				黃瓜排骨湯	素貢丸600G	1包	番茄蛋花湯	生豆包(大)	0.6							
		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	薑片	0.1					

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：