

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7週	3月24日	海苔香鬆飯	香滷豬排*1	炒滷味	有機廣島菜	大白菜肉絲湯		5	1.1	0	2.2	1.8	624
	3月25日	糙米飯	糖醋雞丁	炒桂竹筍	有機雪菜	濃湯通心粉	西洋梨	5.2	1.5	1	2	2	702
	3月26日	特餐	上海菜飯	鹽水什錦		藥燉玉米湯	乳品	5	0.7	1	2.3	2.1	735
	3月27日	紅扁豆飯	沙茶魷魚	大瓜鳩蛋	有機山茼蒿	高麗冬粉湯	自煮豆漿	5	1.4	0	1.5	2	588
	3月28日	糙米飯	家常油豆腐	起司馬鈴薯炒蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓		5.4	0.9	0	2	1.8	631.5
	3月29日	親職日	羅宋麵包	校慶壽桃		100%果汁		0	0	0	0	0	0
第8週	3月31日	白米飯	白菜蒸雞	涼拌海帶絲	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯		5	1.3	0	2	2	622.5
	4月1日	糙米飯	茄汁肉醬貝殼麵	香滷雞腿	炒花椰菜	玉米濃湯	水果	5	1.3	1	2.8	1.9	738

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

堅果富含 Omega-3

HEHO

健康益處與每日建議攝取量報你知

核桃



延緩認知功能退化，
提升記憶與專注力

腰果



有助於保護心血管健康
及預防骨質疏鬆

杏仁



有助於維持骨骼、肌肉
與神經健康

夏威夷豆



有助於調節血脂與保護
血管彈性

南瓜籽



減壓與改善睡眠，並
維護免疫系統健康

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7週	114/3/24 (一)	海苔香鬆飯	香滷豬排*1	炒滷味	有機廣島菜	大白菜肉絲湯		5	1.1	0	2.2	1.8	624
	114/3/25 (二)	糙米飯	糖醋雞丁	炒桂竹筍	有機雪菜	濃湯通心粉	西洋梨	5.2	1.5	1	2	2	702
	114/3/26 (三)	特餐	上海菜飯	鹽水什錦		藥燉玉米湯	乳品	5	0.7	1	2.3	2.1	735
	114/3/27 (四)	紅扁豆飯	沙茶魷魚	大瓜鳩蛋	有機山茼蒿	高麗冬粉湯		5	1.4	0	1.5	2	588
	114/3/28 (五)	糙米飯	家常油豆腐	起司馬鈴薯炒蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓		5.4	0.9	0	2	1.8	631.5
第8週	114/3/31 (一)	白米飯	白菜蒸雞	涼拌海帶絲	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯		5	1.3	0	2	2	622.5
	114/4/1 (二)	糙米飯	茄汁肉醬貝殼麵	香滷雞腿	有機炒花椰菜	玉米濃湯	水果	5	1.3	1	2.8	1.9	738

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

堅果富含 Omega-3

HEHO

健康益處與每日建議攝取量報你知

核桃



延緩認知功能退化，
提升記憶與專注力

腰果



有助於保護心血管健康
及預防骨質疏鬆

杏仁



有助於維持骨骼、肌肉
與神經健康

夏威夷豆



有助於調節血脂與保護
血管彈性

南瓜籽



減壓與改善睡眠，並
維護免疫系統健康

大成國民小學113學年度第一學期 第7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24日(一)				日期	3月25日(二)				日期	3月26日(三)				日期	3月27日(四)				日期	3月28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	香滷豬排*1	香蒜大排CAS	2375				骨髓丁	90				高麗菜Q	65				魷魚條	72				油豆腐丁	127			
							雞丁	54				全瘦絞肉	42				魷魚羹CAS	28				筍茸	60			
							洋蔥去皮Q	45				玉米粒CAS(散)	30				豆干片	65				青椒Q	14			
							小黃瓜Q	25				毛豆仁(產)	10				西芹Q	30				紅蘿蔔(產)	12			
							鳳梨罐3K	10				紅蘿蔔(產)	10				紅蘿蔔(產)	10				乾木耳絲	2.4			
							蕃茄醬3K(果	10				碎培根CAS	5				沙茶醬3K(牛	3								
																	薑片	2								
副菜	炒滷味	麵腸(切	50				桂竹筍絲(11KG)	12				骨髓丁	90				大黃瓜Q	144				洗選蛋	96			
		豬血糕丁CAS(包	15				肉絲	24				雞丁	72				鵝蛋(科盈	30				馬鈴薯去皮Q	72			
		酸菜心絲	30				紅蘿蔔(產	12				青花菜(冷凍	48				紅蘿蔔(產	10			起司馬鈴薯炒蛋	玉米粒CAS(散	15			
		甜不辣條	30				朴菜1.8K	10				脆筍片	24								三色丁CAS	15				
		杏鮑菇D-Q	30				蒜末	1.5				四季豆(冷凍產	20								起司絲	29				
		紅蘿蔔(產	10									彩椒Q	12													
		九層塔Q	2									蒜泥	2													
		薑片	2									薑末	2													
青菜	廣島菜	有機廣島野菜	140				有機雪菜	140									有機山茼蒿	140				有機高麗菜	140			
		蒜末	1.5				蒜末	1.5									蒜末	1.5				蒜末	1.5			
湯品	大白菜肉絲湯	大白菜Q	65				玉米粒CAS(散	45				玉米段(3米Q	72				高麗菜Q	45				冬瓜塊600G	41			
		肉絲	15				南瓜Q	30				油泡1.2K	6				榨菜絲	15				山粉圓	5			
		大骨	12				洗選蛋	14				龍骨丁	15				紅蘿蔔(產	5				二砂25K(台糖	2			
							玉米醬3K	10				藥燉排骨包150G	10				冬粉(龍口	5								
							安佳奶油454G	5																		
							麵粉	5																		
其他		黃豆(非基改)				西洋梨	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				
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.2	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.4	份			
		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.5	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	1.4	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			
		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			
		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.8	份			
		總熱量	624大卡			總熱量	702大卡				總熱量	735大卡				總熱量	588大卡				總熱量	632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7週

菜別	日期	3月24日(一)		日期	3月25日(二)		日期	3月26日(三)		日期	3月27日(四)		日期	3月28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
	主餐名稱	海苔香鬆飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	紅扁豆飯		主餐名稱	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	香滷豬排*1	素翠玉捲	52條	糖醋雞丁	素雞丁3K	1包	上海菜飯	生香菇(小小)Q	1.0	沙茶魷魚	素甜不辣條3K	1包	家常油豆腐		
					紅椒Q	1.0					素沙茶醬737G	1罐			
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副菜	炒滷味	素豬血糕480G	4條	炒桂竹筍	大溪黑干(切片)	1.0	鹽水什錦	四分干丁	2.0	大瓜鳩蛋	鴻喜菇100G	3包	起司馬鈴薯炒平	芋頭Q	1.0
								素蹄花	2包		美白菇100G	3包			
		香油													
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	大白菜肉絲湯	生豆包(大)	0.6	濃湯通心粉			藥燉玉米湯	素貢丸600G	1包	高麗冬粉湯			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：

大成國民小學113學年度第一學期 第8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31日(一)				日期	4月1日(二)				日期	4月2日(三)				日期	4月3日(四)				日期	4月4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	
主食							糙米飯													8KG					
主菜	白菜蒸雞	骨髓丁	90				絞肉	40																	
		雞丁	54				玉米粒CAS(散	60																	
		大白菜Q	94				大蕃茄Q	42																	
		乾栗子(冷凍	12				洋蔥去皮Q	30																	
		金蘭香菇素蠔油	4				蕃茄醬3K(果	18																	
		乾香菇	2				義大利肉醬	6																	
							貝殼麵(素色	279																	
副菜	涼拌海帶絲	海帶絲	84				棒腿5	2375																	
		黃干絲	35				薑片	2																	
		芹菜Q	12				蒜仁	2																	
		紅蘿蔔(產	10				滷味滷包10入	1																	
		味醃1.8K	6																						
		蒜泥	3																						
		金蘭醬油膏5L	2																						
		香油3L(福壽	2																						
青菜	荷葉白菜	有機青江菜	140				青花菜(冷凍	140													140				
		蒜末	1.5				白花菜(冷凍	108																	
							蒜末	1.5																	
湯品	味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄	15				玉米粒CAS(散	60																	
		味噌9K(細	2				馬鈴薯去皮Q	20																	
		柴魚片600G	3				洗選蛋	10																	
							玉米醬3K	10																	
							安佳奶油454G	5																	
							麵粉	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	份		主食(份)	5	份		主食(份)		份		主食(份)		份									
		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		份									
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)		份		水果(份)		份									
		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.8	份		豆魚肉蛋(份)		份		豆魚肉蛋(份)		份									
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)		份		油脂(份)		份									
		總熱量	623大卡			總熱量	738大卡			總熱量	大卡			總熱量	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8週

大成國民小學113學年度第一學期 第8週																				
菜 別	日期	3月31日(一)			日期	4月1日(二)			日期	4月2日(三)			日期	4月3日(四)			日期	4月4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	白菜蒸雞	素黃金咕咾肉3K		1包	茄汁肉醬貝殼麵	素絞肉		0.5												
						黃椒Q		0.5												
						義大利麵醬(素)		1.0												
		米酒																		
		沙拉油																		
		鹽																		
副 菜	涼拌海帶絲				香滷雞腿	薯餅大三角(個)		52個												
						素牛蒡腿3K		1包												
		醬油																		
		素蠔油																		
		胡椒粉																		
湯	味噌豆腐湯	乾海帶芽		0.1	玉米濃湯															
		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：