

## 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	4月7日	白米飯	糖醋魚丁	和風茼蒿佃煮	有機廣島菜	菠菜蛋花湯		5	1.5	0	2.1	2	635
	4月8日	糙米飯	香滷豬棒腿*1	黃瓜什錦	有機青油菜	冬瓜蛤蜊湯	香蕉	5	1.4	1	2.2	1.9	696
	4月9日	特餐	肉羹麵線	肉片白菜	香菇燒賣*2		乳品	5.2	0.8	1	1.8	2.1	714
	4月10日	小米飯	桂筍燒肉	什錦寬粉	有機菜	仙草雞湯		5.2	1.2	0	1.8	2	619
	4月11日	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	番茄炒蛋	有機菜	地瓜芋圓湯		5.3	1.1	0	2.1	1.9	641.5
第8週	4月14日	白米飯	檸檬雞柳條*2	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	山藥當歸湯		5.3	0.6	0	2.4	2	656
	4月15日	糙米飯	海鮮豆腐煲	黑胡椒毛豆莢	有機雪菜	芋頭排骨湯	水果	5.3	0.7	1	2	2.2	697.5
	4月16日	特餐	什錦燴飯	豆薯燒雞		紫菜蛋花湯	乳品	5	0.7	1	2	1.9	663
	4月17日	蕎麥飯	醬燒百頁	雪裡紅炒蛋	有機青松菜	紅豆湯圓		6	1	0	2.3	2.1	712
	4月18日	糙米飯	雲南大薄片	玉米肉末	有機福山萵苣	剝皮辣椒雞湯		5.5	0.8	0	2.2	2.1	664.5

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

HEHO

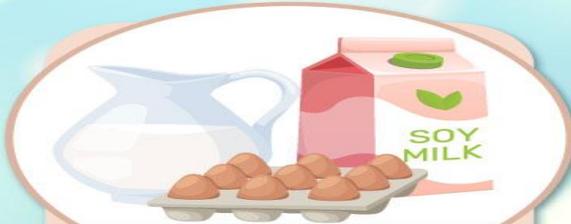
### 一日之計在於晨

## 早餐搭配的三大重點報你知



#### 選擇好的澱粉

未精緻澱粉  
如：燕麥、  
蒸地瓜、烤  
馬鈴薯或水  
煮玉米。



#### 補優質蛋白質

攝取蛋白質  
的飽足感高  
於碳水化合物  
與脂肪。



#### 攝取膳食纖維

主要來自蔬  
果與全穀類  
可促進腸道  
蠕動。

# 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	114/4/7 (一)	白米飯	糖醋魚丁	和風茼蒿豆腐煮	有機廣島菜	菠菜蛋花湯		5	1.5	0	2.1	2	635
	114/4/8 (二)	糙米飯	香滷豬棒腿*1	黃瓜什錦	有機青油菜	冬瓜蛤蜊湯	香蕉	5	1.4	1	2.2	1.9	696
	114/4/9 (三)	特餐	肉羹麵線	肉片白菜	香菇燒賣*2		乳品	5.2	0.8	1	1.8	2.1	714
	114/4/10 (四)	小米飯	桂筍燒肉	什錦寬粉	有機菜	仙草雞湯		5.2	1.2	0	1.8	2	619
	114/4/11 (五)	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	番茄炒蛋	有機菜	地瓜芋圓湯		5.3	1.1	0	2.1	1.9	641.5
第8週	114/4/14 (一)	白米飯	檸檬雞柳條*2	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	山藥當歸湯		5.3	0.6	0	2.4	2	656
	114/4/15 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	黑胡椒毛豆莢	有機雪菜	芋頭排骨湯	水果	5.3	0.7	1	2	2.2	697.5
	114/4/16 (三)	特餐	什錦燴飯	豆薯燒雞		紫菜蛋花湯	乳品	5	0.7	1	2	1.9	663
	114/4/17 (四)	蕎麥飯	醬燒百頁	雪裡紅炒蛋	有機青松菜	紅豆湯圓		6	1	0	2.3	2.1	712
	114/4/18 (五)	糙米飯	雲南大薄片	玉米肉末	有機福山萵苣	剝皮辣椒雞湯		5.5	0.8	0	2.2	2.1	664.5

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

HEHO

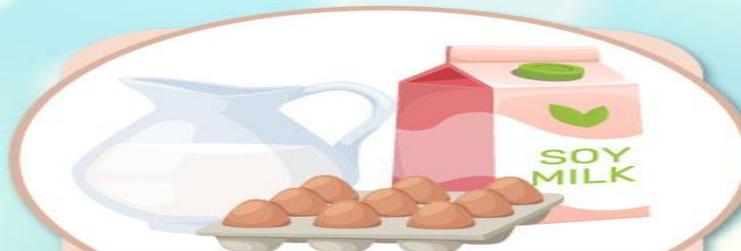
## 一日之計在於晨

# 早餐搭配的三大重點報你知



### 選擇好的澱粉

未精緻澱粉  
如：燕麥、  
蒸地瓜、烤  
馬鈴薯或水  
煮玉米。



### 補優質蛋白質

攝取蛋白質  
的飽足感高  
於碳水化合物  
與脂肪。



### 攝取膳食纖維

主要來自蔬  
果與全穀類  
可促進腸道  
蠕動。

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

類別	4月7日(一)				4月8日(二)				4月9日(三)				4月10日(四)				4月11日(五)								
	合計 0				合計 24,000				合計 0				合計 0				合計 0								
	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯												
主名	食材	數量K	單價	總價	主名	食材	數量K	單價	總價	主名	食材	數量K	單價	總價	主名	食材	數量K	單價	總價						
主食					糙米飯											8KG									
主菜	糖醋魚丁	飛扁魚丁Q	180			香滷豬棒腿*1	腱子骨	2375			肉羹麵線	脆筍絲	48			桂筍燒肉	肉柳	132			醬爆豆皮豆腐	四分干丁	113		
		油豆腐丁	35				蒜仁	3				高麗菜Q	60				桂竹筍絲	7				乾豆捲1.8K	8		
		洋蔥去皮Q	24				滷味滷包(小磨)	1				肉羹CAS(津)	17				紅蘿蔔(產)	14				杏鮑菇D-Q	48		
		小黃瓜Q	15									紅蘿蔔(產)	12				乾香菇	1.5				紅蘿蔔(產)	10		
		鳳梨罐3K	10									大骨	12												
		蕃茄醬3K(果)	10									柴魚片600G	3												
												油蔥酥3K	2												
												棕色麵線(濟公)	74												
副菜	和風筒蒟佃煮	白蘿蔔Q	125			黃瓜什錦	大黃瓜Q	148			肉片白菜	肉片	120			什錦寬粉	寬粉條	20			番茄炒蛋	洗選蛋	137		
		葫蘆捲	35				珍珠魚丸(如記)	34				大白菜Q	70				絞肉	24				大蕃茄Q	83		
		素小卷1.2K	30				紅蘿蔔(產)	10				洗選蛋	20				黃豆芽Q	52				蕃茄醬3K(果)	6		
		紅蘿蔔(產)	14				青蔥Q	2				金針菇B-Q	10				紅蘿蔔(產)	10							
		味醂1.6K(穀盛)	2									乾香菇絲	2				乾木耳絲	2.4							
												蝦皮	2				蒜末	1.5							
												薑片	0.1												
青菜	廣島菜	有機廣島野菜	140			有機青油菜	有機青油菜	140			香菇燒賣*2					菜	有機小松菜	140			菜	有機小白菜	140		
		蒜末	1.5				蒜末	1.5						蒜末	1.5				薑絲	1.5					
湯品	菠菜蛋花湯	高麗菜Q	48			冬瓜蛤蜊湯	冬瓜Q	68			香菇燒賣(巧好)	香菇燒賣(巧好)	4750			仙草雞湯	骨腿丁	54			地瓜芋圓湯	地瓜(產)	48		
		洗選蛋	15				蛤蜊(大)	25						刈薯Q	60				芋頭圓3K	10					
		紅蘿蔔(產)	6				薑絲	1.5						金針菇B-Q	10				地瓜圓3K	7					
														乾仙草	2.4				二砂25K(台糖)	2					
																			薑片	2					
其他	黃豆(非基改)				香蕉				0				0				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						
		主食(份)		5 份			主食(份)		5 份			主食(份)		5.2 份			主食(份)		5.3 份						
		蔬菜(份)		1.5 份			蔬菜(份)		1.4 份			蔬菜(份)		0.8 份			蔬菜(份)		1.1 份						
		水果(份)		1 份			水果(份)		1 份			鮮奶(份)		1 份			水果(份)		1 份						
		豆魚肉蛋(份)		2.1 份			豆魚肉蛋(份)		2.2 份			豆魚肉蛋(份)		1.8 份			豆魚肉蛋(份)		2.1 份						
		油脂(份)		2 份			油脂(份)		1.9 份			油脂(份)		2.1 份			油脂(份)		1.9 份						
		總熱量		635大卡			總熱量		696大卡			總熱量		714大卡			總熱量		619大卡		總熱量		642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	4月7日(一)		日期	4月8日(二)		日期	4月9日(三)		日期	4月10日(四)		日期	4月11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	白米飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	小米飯		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	食材	數量K	食材	數量K	
主菜	糖醋魚丁	玉米筍Q	1.0	香大溪黑干	52個	素肉羹600G	1包	素肚(切片)	3.0	醬爆豆皮豆腐					
		筍白筍Q	1.0	酸菜心絲	4.0	金針菇B-Q	1.0								
				芝麻糖粉	1.0										
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏		1											
副菜	和風蒟蒻佃煮			素紅繡球丸	0.6	油片(切絲)	1.0			什錦寬粉	生豆包(大)	2.5			
											金針菇B-Q	1.0			
		香油		黃瓜什錦		肉片白菜									
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	菠菜蛋花湯	生豆包(大)	0.6	乾蓮子600G	1包	素燒賣	6盒	猴頭菇(原味)	2包	仙草雞湯					
		糖	2袋												
		太白粉													
		地瓜粉													
薑片	0.1	冬瓜蛤蜊湯		薑片	0.1	薑片	0.1	薑片	0.1	地瓜芋圓湯	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

類別	4月14日(一)				4月15日(二)				4月16日(三)				4月17日(四)				4月18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		
主餐					糙米飯																
																	8KG				
主菜	檸檬雞柳條*2	大成檸檬雞柳條	97			嫩油丁	78			高麗菜Q	70				百頁豆腐切24丁	112			火鍋豬肉片	132	
		*一包約50條				白蝦仁	24			肉絲	30			杏鮑菇D-Q	60			小黃瓜Q	45		
						魷魚圈CAS	34			洋蔥去皮Q	24			青椒Q	24			洋蔥去皮Q	35		
						豆腐4.3K(薄)	18			四季豆(冷凍產)	20			紅蘿蔔(產)	14		雲南大薄片	蒜末	2		
						洋蔥去皮Q	20			小木耳Q	12							豆酥600G	6		
						紅蘿蔔(產)	10			紅蘿蔔(產)	12							白芝麻(密封包)	2		
						乾海帶芽600G	3											調合檸檬汁(玻)	4		
副菜	麻婆豆腐	豆腐4.3K(薄)	35			毛豆莢CAS	152			雞排丁	90			洗選蛋	128			玉米粒CAS(散)	75		
		絞肉	30			香油3L(燈)	2			雞丁	54			雪裡紅(切)	52			馬鈴薯去皮Q	55		
		薑末	2			黑胡椒粒600G	2			刈薯Q	70							絞肉	30		
		辣豆瓣醬	1			八角粒600G	1			海帶結(綠)	35							紅蘿蔔(產)	10		
										黑豆豉600G	3										
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	140			有機雪菜	140							有機青松菜	140			福山萵苣	140		
		薑絲	1.5			蒜末	1.5							蒜末	1.5			蒜末	1.5		
湯品	山藥當歸湯	山藥Q	46			芋頭Q	70			紫菜100G	10			紅豆30K	1			剝皮辣雞湯	白蘿蔔Q	70	
		馬鈴薯去皮Q	36			排骨丁	12			洗選蛋	19			紫糯米	10			雞丁	12		
		油泡1.2K	8							大骨	12			湯圓(小)	24			骨髓丁	12		
		當歸藥包60G	15							豆腐1.2K	1			二砂25K(台糖)	1			剝皮辣椒600G	20		
																			蒜仁	2	
																			乾香菇600G	2	
其他	黃豆(非基改)				水果	2400份	10	24000						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)	5.3	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	6	份		主食(份)	5.5	份	
		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.8	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)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份	
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.1	份	
		總熱量	656大卡			總熱量	698大卡			總熱量	663大卡			總熱量	712大卡			總熱量	665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8週

類別	日期 4月14日(一)		日期 4月15日(二)		日期 4月16日(三)		日期 4月17日(四)		日期 4月18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 蕎麥飯		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	檸檬雞柳條*2	山藥捲	52條	海鮮豆腐煲	珊瑚菇Q	1.2	什錦燴飯	素羊肉600G	1包	醬燒百頁	炸豆包絲	3
					素泡菜	1.0				雲南大薄片	玉米筍Q	0.5
副菜	麻婆豆腐	素絞肉	0.1	黑胡椒毛豆莢			豆薯燒雞	素雞(切片)	3	雪裡紅炒蛋	豆干丁	3.5
湯	山藥當歸湯			芋頭排骨湯	素排骨酥	1包	紫菜蛋花湯	豆腐1.2K	1盒	紅豆湯圓		
					芹菜Q	0.1						
			2件									
					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：