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15週	5月19日	白米飯	塔香麵腸	海芽炒蛋	有機油菜	仙草蜜		5	0.8	0	2.5	2.1	652
	5月20日	糙米飯	豆乳雞丁	紅燒冬瓜	有機青松菜	蕃茄白菜湯	蘋果	5	1.8	1	1.8	1.8	671
	5月21日	特餐	大滷湯麵疙瘩	醬淋嫩豆腐	肉燥青菜		乳品	5	0.7	1	1.3	1.9	651
	5月22日	紫米飯	蔥爆海鮮	銀芽雞絲	有機荷葉白菜	山藥薯丁湯		5.3	0.7	0	1.5	2	591
	5月23日	糙米飯	打拋豬肉	關東煮	有機青江菜	絲瓜蛋花湯		5	1.5	0	1.5	2.1	594.5
第16週	5月26日	白米飯	鹽酥雞丁	泡菜豆腐煲	有機黑葉白菜	扁蒲大骨湯		5.5	1.1	0	2	2.1	657
	5月27日	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉餅	佛跳牆	有機青油菜	吻魚莧菜湯	水果	5	1.4	1	2	1.8	676
	5月28日	特餐	飄香油飯	筊白筍炒雞柳		蘿蔔玉米段湯	乳品	5	0.7	1	1.7	1.9	640.5
	5月29日	小米飯	竹筍炒肉絲	毛豆炒蝦仁	有機小白菜	決明大麥QQ		5.1	1.5	0	1.5	1.8	588

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15週	114/5/19（一）	海苔香鬆飯	塔香麵腸	海芽炒蛋	有機油菜	仙草蜜		5	0.8	0	2.5	2.1	652
	114/5/20（二）	糙米飯	豆乳雞丁	紅燒冬瓜	有機青松菜	蕃茄白菜湯	蘋果	5	1.8	1	1.8	1.8	671
	114/5/21（三）	特餐	大滷湯麵疙瘩	醬淋嫩豆腐	肉燥青菜		乳品	5	0.7	1	1.3	1.9	651
	114/5/22（四）	紫米飯	蔥爆海鮮	銀芽雞絲	有機荷葉白菜	山藥薯丁湯		5.3	0.7	0	1.5	2	591
	114/5/23（五）	糙米飯	打拋豬肉	關東煮	有機青江菜	絲瓜蛋花湯		5	1.5	0	1.5	2.1	594.5
第16週	114/5/26（一）	白米飯	鹽酥雞丁	泡菜豆腐煲	有機黑葉白菜	扁蒲大骨湯		5.5	1.1	0	2	2.1	657
	114/5/27（二）	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉餅	佛跳牆	有機青油菜	吻魚莧菜湯	水果	5	1.4	1	2	1.8	676
	114/5/28（三）	特餐	飄香油飯	筊白筍炒雞柳		蘿蔔玉米段湯	乳品	5	0.7	1	1.7	1.9	640.5
	114/5/29（四）	小米飯	竹筍炒肉絲	毛豆炒蝦仁	有機小白菜	決明大麥QQ		5.1	1.5	0	1.5	1.8	588

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學年度第一學期　第15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	5月19日(一)				日期	5月20日(二)				日期	5月21日(三)				日期	5月22日(四)				日期	5月23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	塔香麵腸	麵腸(切	144			豆乳雞丁	骨腿丁	72			大滷湯麵疙瘩	大白菜Q	100			蔥爆海鮮	旗魚丁	84			打拋豬肉	全瘦絞肉	120		
		小黃瓜Q	55				雞丁	54				肉片	45				肉片	45				碎豆干(白	16		
		彩椒Q	12				高麗菜Q	60				脆筍絲	21				白蝦仁	35				洋蔥去皮Q	34		
		九層塔Q	2				豬血糕丁CAS(包	9				洗選蛋	20				小黃瓜Q	55				杏鮑菇(D)Q	29		
							豆腐乳(甜酒	7				金針菇B-Q	15				洋蔥去皮Q	35				大蕃茄Q	10		
							白芝麻(密封包	3				紅蘿蔔(產	10				青蔥Q	6				魚露500CC	4		
							薑片	2				小木耳Q	10				薑絲	2							
												柴魚片600G	3				蒜末	2							
副菜	海芽炒蛋	洗選蛋	125			紅燒冬瓜	冬瓜Q	152			醬淋嫩豆腐	手工炸豆腐70G	2402			銀芽雞絲	四季豆(冷凍產	90			關東煮	白蘿蔔Q	104		
		乾海帶芽600G	5				杏鮑菇D-Q	12				金蘭醬油膏5L	2				豆干片	30				玉米段(3米Q	55		
		薑絲	3				生香菇小小Q	12									清胸肉絲	24				甜不辣條	24		
							紅蘿蔔(產	10									韭菜Q	14				素小卷1.2K	20		
							薑絲	2									紅蘿蔔(產	10				柴魚片600G	3		
							五年級停餐 扣392葷、2素										↓素食主菜								
青菜	油菜	有機油菜	140			有機青松菜	有機青松菜	140			肉燥青菜	大陸A菜Q	140			荷葉白菜	有機荷葉白菜	140			青江菜	有機青江菜	140		
		蒜末	1.5				蒜末	1.5				絞肉	24				薑絲	1.5				蒜末	1.5		
												絞紅蔥頭(粗	3												
湯品	仙草蜜	仙草凍5K	55			蕃茄白菜湯	大白菜Q	50								山藥薯丁湯	山藥Q	48			絲瓜蛋花湯	絲瓜Q	65		
		黑糖450G	30				大蕃茄Q	25									馬鈴薯去皮Q	40				洗選蛋	25		
		二砂25K(台糖	1				大骨	10									大骨	12				薑絲	2		
																	紅棗600G	2							
其他		黃豆(非基改)					蘋果	2400份	10	24000					0		0			0					
		台糖(50K)																							
營養分析表		類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量		
	熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5.3	份		熱量	主食(份)	5	份	
		蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	1.8	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	1.5	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)	2.5	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	1.3	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	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)	2.1	份	
		總熱量	652大卡				總熱量	671大卡				總熱量	651大卡				總熱量	591大卡				總熱量	595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15週

菜別	日期	5月19日(一)		日期	5月20日(二)		日期	5月21日(三)		日期	5月22日(四)		日期	5月23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	白米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	紫米飯		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	塔香麵腸			豆乳雞丁	素雞丁3K	1包	大滷湯麵疙瘩	油片(切絲	1.0	蔥爆海鮮	素白帶魚3K	1.0	打拋豬肉		
					素紫米糕450G	2條									
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副菜	海芽炒蛋	生豆包(大	2.0	紅燒冬瓜			醬淋嫩豆腐			銀芽雞絲	素腱花	4包	關東煮	素甜不辣條3K	1包
		珊瑚菇Q	0.6								玉米筍Q	2.0			
		香油									素沙茶醬737G	1.0			
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	仙草蜜			蕃茄白菜湯	生豆包(大	0.6	0			山藥薯丁湯			絲瓜蛋花湯	乾豆捲	0.3
		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16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	5月26日(一)				日期	5月27日(二)				日期	5月28日(三)				日期	5月29日(四)				日期	5月30日(五)			
		合計	0				合計	24,000				合計	0				合計	18,440				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	鹽酥雞丁	雞丁	180			鹹冬瓜蒸肉餅	絞肉	111			飄香油飯	長糯米	121			竹筍炒肉絲	肉片	102							
		地瓜條(冷凍	84				全瘦絞肉	54				碎豆干(白	20				肉片	36							
		地瓜粉20K	1				鹹冬瓜醬3K	10				絞肉	39				生竹筍去殼Q	80							
		胡椒鹽600G(小	2				蒜泥	5				碎脯	24				小木耳Q	18							
												蝦米600G	6				紅蘿蔔(產	9							
												乾魷魚絲	5												
												乾香菇絲600G	5												
												絞紅蔥頭	4												
																	*611停餐，扣31人								
副菜	泡菜豆腐煲	豆腐4.3K(薄	22			佛跳牆	大白菜Q	138			筊白筍炒雞柳	雞柳	103			毛豆炒蝦仁	刈薯Q	80							
		大白菜Q	45				鵪蛋(科盈	45				小黃瓜Q	60				毛豆仁(產	40							
		洋蔥去皮Q	10				肉絲	24				筊白筍(產	30				白蝦仁	20							
		泡菜3K	8				金針菇B-Q	20				黑蠔菇Q	15				火腿丁CAS	18							
		乾海帶芽	1				乾栗子(冷凍	5				紅蘿蔔(產	10				紅蘿蔔(產	9							
							油泡1.2K	4																	
							乾香菇絲600G	2																	
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	140			青油菜	有機青油菜	140								小白菜	有機小白菜	140					140		
		薑絲	1.5				蒜末	1.5									薑絲	1.5							
湯品	扁蒲大骨湯	扁蒲Q	80			吻魚莧菜湯	白莧菜(產	72			蘿蔔玉米段湯	白蘿蔔Q	60			決明大麥QQ	QQ圓	54							
		大骨	12				吻仔魚	6				玉米段(3米Q	45				麥茶包(大	6							
		薑絲	1				大骨	9				芹菜Q	2				決明子	2							
							薑絲	1									冬瓜塊600G	8							
		枸杞	0.1														二砂25K(台糖	1							
							生豆包(大	0.6									滷包袋	20							
其他		黃豆(非基改)					水果	2400份	10	24000					0		0	2305份	8	18440					
		台糖(50K)																							
營養分析表		類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量		
	熱量	主食(份)	5.5	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5.1	份		熱量	主食(份)		份	
		蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	1.5	份			蔬菜(份)		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)	1.7	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	份			豆魚肉蛋(份)		份	
		油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	1.9	份			油脂(份)	1.8	份			油脂(份)		份	
		總熱量	657大卡				總熱量	676大卡				總熱量	641大卡				總熱量	588大卡				總熱量	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16週

菜別	日期	5月26日(一)		日期	5月27日(二)		日期	5月28日(三)		日期	5月29日(四)		日期	5月30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	白米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	小米飯		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	鹽酥雞丁	炸豆腸	3.0	鹹冬瓜蒸肉餅	嫩油丁	3.0	飄香油飯	素火腿(尚好	1.0	竹筍炒肉絲	素皮酥(絲	1			
					琇珍菇Q	1.0		雪蓮子	0.6		素肉絲	1			
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副菜	泡菜豆腐煲	素泡菜	1瓶	佛跳牆	芋頭Q	1.0	筊白筍炒雞柳	大溪黑干(切片	3	毛豆炒蝦仁	豆干丁(黃	1			
											素蝦仁600G	1			
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	扁蒲大骨湯			吻魚莧菜湯			蘿蔔玉米段湯			決明大麥QQ					
		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：