

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17週	6月2日	白米飯	奶油魚丁	什錦炒年糕	有機A菜	肉骨茶湯		5.7	1.1	0	2	1.8	658
	6月3日	糙米飯	孜然豬柳	培根高麗菜	有機空心菜	番茄蛋花湯	香吉士	5	1.7	1	1.9	1.9	681
	6月4日	特餐	沙茶燴飯	逢甲燒烤雞翅		蘿蔔丸子湯	乳品	5	0.8	1	1.9	2	703
	6月5日	蕎麥飯	鴿蛋素肉燥	XO醬蘿蔔糕炒蛋	青江菜	綠豆地瓜湯		5.7	0.8	0	1.3	1.9	602
	6月6日	糙米飯	味噌雞丁	紅燒麵筋	有機黑葉白菜	扁蒲鮮菇湯		5	1	0	1.8	1.8	591
第18週	6月9日	白米飯	炸魚排	蘿蔔燒天婦羅	有機莧菜	絲瓜蛋花湯		5	1.4	0	1.8	1.8	601
	6月10日	糙米飯	酸白菜凍豆腐	茶碗蒸	有機荷葉白菜	芋圓麥奶茶	水果	6	1	1	2	2	745
	6月11日	特餐	炸醬乾麵	酸菜滷味		大瓜金茸湯	乳品	5.5	0.6	1	2	1.8	691
	6月12日	薏仁飯	香滷豬腳丁	小黃瓜肉片	有機小松菜	刈薯排骨湯		5.4	1.4	0	2.2	1.7	654.5
	6月13日	糙米飯	蠔油雞丁	白菜粉絲煲	有機福山萵苣	小米濃湯		5.7	0.9	0	1.9	1.8	645

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

腸病毒須留意

掌握五時機，使用肥皂勤洗手！

- 1 看病前後
- 2 吃東西前
- 3 上廁所後
- 4 擦鼻涕後
- 5 跟小寶寶玩前



健康快樂上學去



衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

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17週	114/6/2 (一)	白米飯	奶油魚丁	什錦炒年糕	有機A菜	肉骨茶湯		5.7	1.1	0	2	1.8	658
	114/6/3 (二)	糙米飯	孜然豬柳	培根高麗菜	有機空心菜	番茄蛋花湯	香吉士	5	1.7	1	1.9	1.9	681
	114/6/4 (三)	特餐	沙茶燴飯	逢甲燒烤雞翅		蘿蔔丸子湯	乳品	5	0.8	1	1.9	2	703
	114/6/5 (四)	蕎麥飯	鵝蛋素肉燥	XO醬蘿蔔糕炒蛋	有機青江菜	綠豆地瓜湯		5.7	0.8	0	1.3	1.9	602
	114/6/6 (五)	糙米飯	味噌雞丁	紅燒麵筋	有機黑葉白菜	扁蒲鮮菇湯		5	1	0	1.8	1.8	591
第18週	114/6/9 (一)	白米飯	炸魚排	蘿蔔燒天婦羅	有機莧菜	絲瓜蛋花湯		5	1.4	0	1.8	1.8	601
	114/6/10 (二)	糙米飯	酸白菜凍豆腐	茶碗蒸	有機荷葉白菜	芋圓麥奶茶	水果	6	1	1	2	2	745
	114/6/11 (三)	特餐	炸醬乾麵	酸菜滷味		大瓜金茸湯	乳品	5.5	0.6	1	2	1.8	691
	114/6/12 (四)	薏仁飯	香滷豬腳	小黃瓜肉片	有機小松菜	刈薑排骨湯		5.4	1.4	0	2.2	1.7	654.5
	114/6/13 (五)	糙米飯	蠔油雞丁	白菜粉絲煲	有機福山葛苣	小米濃湯		5.7	0.9	0	1.9	1.8	645

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

腸病毒須留意 健康快樂上學去

掌握五時機，使用肥皂勤洗手！

- 1 看病前後
- 2 吃東西前
- 3 上廁所後
- 4 搓鼻涕後
- 5 跟小寶寶玩前

衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

大成國民小學113學年度第一學期 第17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	6月2日(一)				日期	6月3日(二)				日期	6月4日(三)				日期	6月5日(四)				日期	6月6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	糙米飯			主食	8KG			主食	白米飯						
主食	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價				
主 菜	糙米飯																											
	鮭魚清肉丁Q	180			肉柳	150			四季豆(冷凍產)	50			鴿蛋(科盈)	51			骨腿丁	90										
	馬鈴薯去皮Q	82			豆干片	45			肉絲	39			杏鮑菇(D)Q	39			雞丁	54										
	洋蔥去皮Q	18			洋蔥去皮Q	30			高麗菜Q	30			麵輪(濟公)	30			玉米段(3米)Q	72										
	紅蘿蔔(產)	10			青椒Q	25			洋蔥去皮Q	20			鴿蛋素肉燥				紅蘿蔔(產)	12										
	玉米濃湯粉1K	6			孜然粉260G	1			小木耳Q	12			油蔥酥3K	2			味噌雞丁											
	安佳奶油454G	5							紅蘿蔔(產)	10																		
	薑絲	2							玉米筍Q	10																		
									沙茶醬3K(牛)	3																		
副 菜	黃豆芽Q	90			高麗菜Q	130			逢甲燒烤雞翅	159			洗選蛋	120			油麵筋泡	47										
	寧波年糕	58			紅蘿蔔(產)	10							蘿蔔糕100G(禎)	850			金針菇B-Q	25										
	麵疙瘩	31			碎培根CAS	7							XO醬(750G)	17														
	黑蠻姑Q	20			小魚干600G	2							醬蘿蔔糕															
	紅蘿蔔(產)	10			蒜末	2							炒蛋															
	蒜末	2																										
	蝦米(仁)	2																										
青 菜	有機青松菜	140			有機空心菜	140							有機青江菜	140			有機黑葉白菜	140										
	蒜末	1.5			蒜末	1.5							蒜末	1.5			薑絲	1.5										
湯 品	大白菜Q	55			大蕃茄Q	84			白蘿蔔	65			地瓜(產)	30			扁蒲Q	69										
	金針菇B-Q	20			洗選蛋	20			珍珠魚丸(如記)	33			綠豆	25			生香菇小小Q	12										
	乾豆捲1.8K	3							芹菜Q	2			二砂25K(台糖)	1			大骨	12										
	龍骨丁	15																										
	肉骨茶包60G	31																										
其他	黃豆(非基改)				香吉士	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			類別	份量			類別	份量		
	主食(份)	5.7 份			主食(份)	5 份			主食(份)	5 份			主食(份)	5.7 份			主食(份)	5 份			主食(份)	5 份			蔬菜(份)	1 份		
	蔬菜(份)	1.1 份			蔬菜(份)	0.8 份			蔬菜(份)	0.8 份			蔬菜(份)	0.8 份			蔬菜(份)	1 份			蔬菜(份)	1 份			水果(份)	份		
	水果(份)	1 份			鮮奶(份)	1 份			鮮奶(份)	1 份			鮮奶(份)	1 份			鮮奶(份)	份			鮮奶(份)	份			水果(份)	份		
	豆魚肉蛋(份)	1.9 份			豆魚肉蛋(份)	1.9 份			豆魚肉蛋(份)	1.9 份			豆魚肉蛋(份)	1.3 份			豆魚肉蛋(份)	1.8 份			豆魚肉蛋(份)	1.8 份			油脂(份)	份		
	油脂(份)	1.9 份			總熱量	681大卡			油脂(份)	2 份			油脂(份)	1.9 份			油脂(份)	1.8 份			油脂(份)	1.8 份			總熱量	602大卡		
	總熱量	658大卡							總熱量	703大卡							總熱量	591大卡										

0 大成國民小學113學年度第一學期 第17週

菜別	日期	6月2日(一)		日期	6月3日(二)		日期	6月4日(三)		日期	6月5日(四)		日期	6月6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	蕎麥飯		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	名稱
主菜	素白帶魚3K	1包	孜然豬柳	彩椒Q	1.0	沙茶燴飯	素肉絲	0.5	鴿蛋素肉燥	豆干絞碎	1.0	味噌雞丁	凍豆腐	3.0	
				杏鮑菇A-Q	1.0					素油蔥	1.0				
	米酒														
	沙拉油														
	鹽														
	醬油膏														
副菜			培根高麗菜	油片(切絲	1.0	燒烤雞翅	炸豆包(大	51片	O 蘿蔔糕炒	素蘿蔔糕10入	6	紅燒麵筋			
				素培根1K	1包		日式照燒醬2.4K	1.0		素沙茶醬(香椿	2.0				
	香油														
	醬油														
	素蠔油														
	胡椒粉														
湯	素排骨酥	1包	蕃茄蛋花湯	紫菜100G	1.0	蘿蔔丸子湯	素花枝丸600G	1.0	綠豆地瓜湯			扁蒲鮮菇湯	乾豆捲	0.3	
				金針菇(B)	1.0										
	糖														
	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18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	6月9日(一)				6月10日(二)				6月11日(三)				6月12日(四)				6月13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	糙米飯			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	調理烏魚堡60G	2375			凍豆腐	105			豆干丁(黃)	78				肉丁	48				骨腿丁	72				
					大白菜Q	50			絞肉	30				豬腳丁	48				雞丁	54				
					酸白菜	30			小黃瓜Q	25				蹄膀丁	48				大溪黑干(切9丁)	65				
					金針菇B-Q	15			紅蘿蔔(產)	10				筍干	63				紅蘿蔔(產)	10				
					小木耳Q	12			黑豆瓣醬9K	2				蒜末	2				金蘭香菇素蠔油	3				
					紅蘿蔔(產)	10			甜麵醬9K	2				八角粒600G	1				雞丁					
副 菜	白蘿蔔	150			洗選蛋	144			肉片	111				小黃瓜Q	95				大白菜Q	66				
	甜不辣條	36			玉米粒CAS(散)	12			豬血糕丁CAS(包)	9				肉片	27				冬粉(龍口)	17				
	紅蘿蔔(產)	14			鴻喜菇Q	9			酸菜心絲	18				小木耳Q	10				紅蘿蔔(產)	8				
									海帶結	18				紅蘿蔔(產)	10				蝦米(仁)	2				
									杏鮑菇D-Q	18								絞肉	18					
									紅蘿蔔(產)	8														
									九層塔Q	2														
									薑片	2														
青 菜	有機莧菜	140			有機荷葉白菜	140								有機小松菜	140				有機福山萵苣	140				
	蒜末	1.5			薑絲	1.5								蒜末	1.5				蒜末	1.5				
湯 品	絲瓜Q	65			黑粉圓	45			大黃瓜Q	60				刈薯Q	70				馬鈴薯去皮Q	50				
	洗選蛋	25			芋頭圓3K	15			金針菇B-Q	13				排骨丁	9				小米	15				
	絲瓜 蛋 花 湯	2			麥茶包(大)	10			大骨	9									洗選蛋	12				
					雀巢即溶奶粉	8								素蝦仁600G	1				玉米醬3K	8				
					二砂25K(台糖)	1												安佳奶油454G	5					
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			類別	份量		
	主食(份)	5 份			主食(份)	6 份			主食(份)	5.5 份			主食(份)	5.4 份			主食(份)	5.7 份			蔬菜(份)	0.9 份		
	蔬菜(份)	1.4 份			蔬菜(份)	1 份			蔬菜(份)	0.6 份			水果(份)	份			水果(份)	份			水果(份)	份		
	水果(份)	份			水果(份)	1 份			鮮奶(份)	1 份			豆魚肉蛋(份)	2.2 份			豆魚肉蛋(份)	1.9 份			豆魚肉蛋(份)	1.8 份		
	豆魚肉蛋(份)	1.8 份			油脂(份)	2 份			油脂(份)	1.8 份			油脂(份)	1.7 份			油脂(份)	1.8 份			油脂(份)	1.8 份		
	油脂(份)	份			總熱量	745大卡			總熱量	691大卡			總熱量	655大卡			總熱量	645大卡			總熱量	645大卡		
	總熱量	601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18週

0	日期	6月9日(一)	日期	6月10日(二)	日期	6月11日(三)	日期	6月12日(四)	日期	6月13日(五)	
菜別	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	薏仁飯	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
主菜	素鯽魚排3K	1包	炸 魚 排	酸 白 菜 米酒 沙拉油 鹽	毛豆仁CAS(殼 素絞肉 乾麵	香 滷 豬 腳 丁	素肚(切8丁 素雞丁3K	3	蠔 油 雞 丁	素雞丁1	
副菜	蘿蔔嫩油丁	1.0	副 菜 燒 天 婦 羅	茶 碗 蒸	南瓜Q 南瓜子 生腰果 核桃	酸 菜 滷 味	素豬血糕480G 薑片	4 0.1	小 黃 瓜 肉 片	素雞(切片 乾香菇絲 素絞肉 白菜粉絲 絲 粉 絲 羹	0.1 0.1
湯	絲瓜蛋花湯	0.6	湯	芋 圓 麥 奶 茶	牛豆包 醬油膏 二砂 黑醋	大 瓜 金 茸 湯	素蝦仁600G 薑片	1包 0.1	小 米 濃 湯	0.1	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：