

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	鵝蛋素肉燥	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

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 擤鼻涕後

5 跟小寶寶玩前

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告

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	鵪荳素肉燥	XO醬羅蔔糕炒蛋	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
	114/6/13 (五)	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

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 擤鼻涕後

5 跟小寶寶玩前

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告

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					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	奶油魚丁	鮭魚清肉丁Q	180				肉柳	150					四季豆(冷凍產	50					鴿蛋(科盈	51					骨髓丁	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					紅蘿蔔(產	20					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9K(粗	2				
		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	什錦炒年糕	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										
		黑蠔菇Q	20				小魚干600G	2																						
		紅蘿蔔(產	10				蒜末	2																						
		蒜末	2																											
		蝦米(仁	2																											
青菜	A菜	有機青松菜	140				有機空心菜	140											有機青菜	140					有機黑葉白菜	140				
		蒜末	1.5				蒜末	1.5											有	1.5				薑絲	1.5					
湯品	肉骨茶湯	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																					薑絲	1					
		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	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)	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)	1.1	份		蔬菜(份)	1.7	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			水果(份)		份			水果(份)		份			水果(份)		份		
		豆魚肉蛋(份)	2	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)	1.8	份		油脂(份)	1.9	份			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	658大卡			總熱量	681大卡				總熱量	703大卡				總熱量	602大卡				總熱量	591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
	主餐名稱	白米飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	蕎麥飯		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	奶油魚丁	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	鵪鶉蛋素肉燥	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	什錦炒年糕			培根高麗菜	油片(切絲)	1.0	逢甲燒烤雞翅	炸豆包(大)	51片	醬蘿蔔糕炒	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	肉骨茶湯	素排骨酥	1包	番茄蛋花湯	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	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)								
		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	炸魚排	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										
副菜	蘿蔔燒天婦羅	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	莧菜	有機莧菜	140				有機荷蘭白菜	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				
							薑片	0.1																						
湯品	絲瓜蛋花湯	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				
		薑絲	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	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)	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			主食(份)	5.7	份		
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	0.6	份			蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	0.9	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			水果(份)		份		
		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	1.9	份			豆魚肉蛋(份)	1.9	份		
		油脂(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		
		總熱量	601大卡			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			

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

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)			
	日期		人數		日期		人數		日期		人數		日期		人數					
	38		38		38		38		38		38		38							
	合計		0		合計		0		合計		0		合計		0					
主餐名稱	白米飯				糙米飯				特餐				薏仁飯				糙米飯			
	食材		數量K		食材		數量K		食材		數量K		食材		數量K					
主菜	炸魚排	素鱈魚排3K	1包		酸白菜凍豆腐			炸醬乾麵	毛豆仁CAS(禎)		香滷豬腳丁	素肚(切8丁)	3		蠔油雞丁	素雞丁3K	1			
							毛豆仁CAS(禎)		1.0											
							素絞肉		0.6											
		米酒																		
		沙拉油																		
		鹽																		
副菜	蘿蔔燒天婦羅	嫩油丁	1.0		茶碗蒸	南瓜Q	6.0	酸菜滷味	素豬血糕480G	4	小黃瓜肉片	素雞(切片)	1		白菜粉絲煲	乾香菇絲	0.1			
				南瓜子		0.5	薑片		0.1				素絞肉	0.1						
				生腰果		0.5														
		醬油		核桃		0.5														
		素蠔油																		
		胡椒粉																		
湯	絲瓜蛋花湯	生豆包	0.6		芋圓麥奶茶			大瓜金茸湯			刈薯排骨湯	素蝦仁600G	1包		小米濃湯					
		醬油膏																		
		二砂																		
		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：