

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19週	6月16日	白米飯	杏鮑菇素雞	番茄豆腐蛋	有機青油菜	四寶甜湯		5.5	1	0	1.8	2	635
	6月17日	糙米飯	親子丼	咖哩蔬菜	有機油菜	冬瓜玉米湯	香蕉	5.5	1.5	1	1.7	1.8	691
	6月18日	特餐	玉米肉末粥	高麗炒肉片	芝麻包		乳品	5.3	0.6	1	2	2	726
	6月19日	麥片飯	蒜泥白肉	燴鮮菇	有機空心菜	韓式黃芽湯		5	1.9	0	1.6	2.1	612
	6月20日	糙米飯	海鮮豆腐煲	鳳梨炒木耳	有機高麗菜	竹筍排骨湯		5	2.5	0	1.8	2	637.5
第20週	6月23日	白米飯	香滷雞腿*1	扁蒲肉苳	有機莧菜	蕃茄馬鈴薯湯		5.2	1.4	0	2.8	2	699
	6月24日	糙米飯	大瓜雞丁	螞蟻上樹	有機鳳京白菜	魷魚羹湯	水果	5	1.5	1	2	1.9	683
	6月25日	特餐	胡麻雞絲麵	鹽水什錦		佛手瓜大骨湯	乳品	5	0.9	1	2.5	1.8	701
	6月26日	紅扁豆飯	砂鍋魚丁	紅燒蘿蔔玉米	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		5	0.8	0	2	1.8	601
	6月27日	糙米飯	蔥燒豆腸	聰明蛋	有機小松菜	紅豆撞奶		6	1.1	0	2	2	687.5
	6月30日	白米飯	蒙古熱炒	絲瓜蛤蜊	空心菜	冬瓜山粉圓		5	1.7	0	1.8	2	617.5

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



每天刷牙還是蛀牙？

HEHO

導致蛀牙的因素有這些



糖

越多的糖，就會產生越多的酸來傷害牙齒



環境

主要就是指口腔菌落通常跟基因有關係



時間

吃完東西沒有及時清潔牙齒就容易蛀牙

蛀牙的症狀

依照蛀牙的深淺會有不同的症狀



淺 琺瑯質蛀牙

牙齒的顏色變黑，但不會痛或感到輕微酸痛

中 牙本質蛀牙

在吃酸的、甜的或冰的食物時會覺得牙齒酸痛不適

深 牙髓腔蛀牙

神經發炎或壞死，疼痛可能是自發性的，持續幾分到幾小時

若讓細菌進入骨組織後，會成為齒槽骨發炎、化膿、腫起來

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19週	6月16日	白米飯	杏鮑菇素雞	番茄豆腐蛋	有機青油菜	四寶甜湯		5.5	1	0	1.8	2	635
	6月17日	糙米飯	親子丼	咖哩蔬菜	有機油菜	冬瓜玉米湯	香蕉	5.5	1.5	1	1.7	1.8	691
	6月18日	特餐	玉米肉末粥	高麗炒肉片	芝麻包		乳品	5.3	0.6	1	2	2	726
	6月19日	麥片飯	蒜泥白肉	燴鮮菇	有機空心菜	韓式黃芽湯		5	1.9	0	1.6	2.1	612
	6月20日	糙米飯	海鮮豆腐煲	鳳梨炒木耳	有機高麗菜	竹筍排骨湯		5	2.5	0	1.8	2	637.5
第20週	6月23日	白米飯	香滷雞腿*1	扁蒲肉茸	有機莧菜	蕃茄馬鈴薯湯		5.2	1.4	0	2.8	2	699
	6月24日	糙米飯	大瓜雞丁	螞蟻上樹	有機鳳京白菜	魷魚羹湯	水果	5	1.5	1	2	1.9	683
	6月25日	特餐	胡麻雞絲麵	鹽水什錦		佛手瓜大骨湯	乳品	5	0.9	1	2.5	1.8	701
	6月26日	紅扁豆飯	砂鍋魚丁	紅燒蘿蔔玉米	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		5	0.8	0	2	1.8	601
	6月27日	糙米飯	蔥燒豆腸	聰明蛋	有機小松菜	紅豆撞奶		6	1.1	0	2	2	687.5
	6月30日	白米飯	蒙古熱炒	絲瓜蛤蜊	空心菜			5	1.7	0	1.8	2	617.5

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

每天刷牙還是蛀牙?

導致蛀牙的因素有這些

糖

越多的糖，就會產生越多的酸來傷害牙齒

環境

主要就是指口腔菌落通常跟基因有關係

時間

吃完東西沒有及時清潔牙齒就容易蛀牙

蛀牙的症狀

依照蛀牙的深淺會有不同的症狀

淺

琺瑯質蛀牙

牙齒的顏色變黑，但不會痛或感到輕微酸痛

中

牙本質蛀牙

在吃酸的、甜的或冰的食物時會覺得牙齒酸痛不適

深

牙髓腔蛀牙

神經發炎或壞死，疼痛可能是自發性的，持續幾分到幾小時

若讓細菌進入骨組織後，會成為齒槽骨發炎、化膿、腫起來

大成國民小學113學年度第一學期 第19週 午餐食譜設計表																														
預估總價 43,570														平均每日 10892.5																
平均每人每日 3.6																														
菜別	日期	6月16日(一)				日期	6月17日(二)				日期	6月18日(三)				日期	6月19日(四)				日期	6月20日(五)								
		合計 0					合計 24,000					合計 19,570					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	杏鮑菇素雞	素雞(切片	85				清胸肉絲	123					玉米粒CAS(散	60					火鍋豬肉片	117					嫩油丁	66				
		杏鮑菇(D)Q	55				洋蔥去皮Q	46					全瘦絞肉	27					大白菜Q	66					魷魚圈CAS	30				
		小黃瓜Q	30				洗選蛋	42					火腿丁CAS	15					韭菜Q	10					白蝦仁	20				
		紅蘿蔔(產	12				紅蘿蔔(產	8				玉米肉末粥	洗選蛋	12					蒜泥	3					豆腐4.3K(薄	20				
		金蘭醬油膏5L	4				海苔細絲100G	2					生香菇小小Q	12					金蘭醬油膏5L	2					洋蔥去皮Q	20				
		蒜泥	2				味醂1.8K	3					紅蘿蔔(產	10											紅蘿蔔(產	8				
																									青蔥Q	2				
副菜	番茄豆腐蛋	洗選蛋	102				馬鈴薯去皮Q	60					肉片	123					絲瓜Q	60					小木耳Q	60				
		大蕃茄Q	45				南瓜Q	40					高麗菜Q	63					金針菇B-Q	30					鳳梨(煮	53				
		豆腐4.3K(薄	7				青花菜(冷凍	48					甜不辣片(切	24					黑蠔菇	30					肉絲	21				
		蕃茄醬3K(果	3				玉米筍Q	12											瑤珍菇Q	30					小黃瓜Q	15				
							紅蘿蔔(產	12											肉絲	12					薑絲	1				
							咖哩粉600G(老	2											紅蘿蔔(產	12										
青菜	青油菜	有機青油菜	140				有機油菜	140											有機空心菜	140					有機高麗菜	140				
		蒜末	1.5				薑絲	1.5											蒜末	1.5					蒜末	1.5				
湯品	四寶甜湯	紅豆1K	20				冬瓜Q	60					晶鈺芝麻包65G	2060	9.5	19570		黃豆芽Q	35					竹筍(補助)	72					
		花豆	6				玉米粒CAS(散	15										泡菜3K	7					大骨	12					
		小薏仁	4				大骨	9										大骨	9											
		麥片	4																											
		二砂25K(台糖	1																素泡菜	2										
其他		黃豆(非基改)					香蕉	2400份	10	24000				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		熱量	類別	份量		熱量	類別	份量		熱量	類別	份量			
		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份										
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	1.9	份		蔬菜(份)	2.5	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)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份										
		油脂(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										
		總熱量	635大卡			總熱量	691大卡			總熱量	726大卡			總熱量	612大卡			總熱量	638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19週

菜別	日期	6月16日(一)		日期	6月17日(二)		日期	6月18日(三)		日期	6月19日(四)		日期	6月20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	麥片飯		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	杏鮑菇素雞	玉米筍Q	1.0	親子丼	生豆包	3.0	玉米肉末粥	毛豆仁CAS(禎)	1.0	蒜泥白肉	大溪黑干(切片)	3.0	海鮮豆腐煲	豆丸子	3.0
					鴻喜菇Q	1.0		素絞肉	0.3		酸菜心絲	1.0		豌豆莢Q	1.0
											紅蘿蔔Q	1.0			
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副菜	番茄豆腐蛋	金針菇B-Q	1.0	咖哩蔬菜			高麗炒肉片	豆干片	3.0	燴鮮菇			鳳梨炒木耳	麵腸(切)	1.0
								彩椒Q	0.5						
		香油													
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	四寶甜湯			冬瓜玉米湯			0			韓式黃芽湯			竹筍排骨湯	乾豆捲	0.3
		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20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	6月23日(一)					日期	6月24日(二)					日期	6月25日(三)					日期	6月26日(四)					日期	6月27日(五)					日期	6月30日(一)				
	合計 0						合計 24,000						合計 0						合計 18,440						合計 0						合計 0				
	白米飯						糙米飯						特餐												白米飯						白米飯				
主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價	主餐	名稱	食材	數量K	單價	總價
主食	香滷雞腿*1					大瓜雞丁	糙米飯					胡麻雞絲麵						砂鍋魚丁		8KG				蔥燒豆腸						蒙古熱炒					
		棒腿5	2020				雞排丁	72			黃油麵(5K		10			鯉魚清肉丁Q	153				炸豆腸	102				肉片	129	0	0						
		薑片	2				雞丁	54			清胸肉絲		69			凍豆腐	35				洋蔥去皮Q	40				高麗菜Q	45	0	0						
		蒜仁	2				大黃瓜Q	78			小黃瓜Q		35			大白菜Q	25				杏鮑菇(D)Q	30				綠豆芽Q	15	0	0						
		滷味滷包10入	1				紅蘿蔔(產	10			綠豆芽Q		35			洋蔥去皮Q	16				紅蘿蔔(產	10				洋蔥去皮Q	15	0	0						
											紅蘿蔔(產		12			小木耳Q	10				青蔥Q	2				生香菇小小Q	12	0	0						
											芝麻醬3K		11			沙茶醬3K(牛	3									日式照燒醬2.4K	3	0	0						
											蒜泥		3			薑絲	2									沙茶醬3K(牛	3	0	0						
											黃油麵(3.3K		36														0	0	0		0				
											黃油麵(3.8K		29														0	0	0		0				
副菜	扁蒲肉茸	扁蒲Q	126			螞蟻上樹	冬粉(龍口	16			鹽水什錦	骨腿丁	123			紅燒蘿蔔玉米	白蘿蔔	110			聰明蛋	洗選蛋	108			絲瓜蛤蜊	絲瓜Q	142	0	0					
		絞肉	18				高麗菜Q	58				小豆干對切三角	36				玉米段(3米Q	52				洋蔥去皮Q	28				蛤蜊(大	35	0	0					
		小木耳Q	12				絞肉	15				杏鮑菇D-Q	24				紅蘿蔔(產	10				鮑魚罐1.88K	17				枸杞600G	1	0	0					
		紅蘿蔔(產	10				小木耳Q	8				脆筍片	18				乾香菇600G	1									薑絲	2	0	0					
												豬血糕丁CAS(包	5														0	0	0	0					
												蒜泥	2														0	0	0	0					
												薑末	2														0	0	0	0					
																											0	0	0	0					
																											0	0	0	0					
																											0	0	0	0					
青菜	莧菜	有機莧菜	140			鳳京白菜	有機鳳京白菜	140			黑葉白菜					小松菜	有機黑葉白菜	140			有機小松菜	有機小松菜	140			空心菜	有機空心菜	105	0	0					
		蒜末	1.5				薑絲	1.5				蒜末	1.5				蒜末	2	0	0															
																	0	0	0																
																	0	0	0																
																	0	0	0																
湯品	蕃茄馬鈴薯湯	馬鈴薯去皮Q	50			魷魚羹湯	大白菜Q	25			佛手瓜大骨湯	佛手瓜去皮Q	62			紫菜蛋花湯	紫菜100G	8			紅豆撞奶	紅豆30K	2			冬瓜山粉圓	冬瓜塊600G	10	35	0					
		大蕃茄Q	25				金針菇B-Q	20				紅蘿蔔(產	8				洗選蛋	16				雀巢即溶奶粉	4				山粉圓	2	4	0					
		大骨	9				魷魚羹CAS	8				大骨	9				大骨	10				二砂25K(台糖	1				二砂25K(台糖	0	1	0					
							小木耳Q	6				胡椒鹽600G(小	2									奶粉有一罐庫存					0	0	0	0					
							紅蘿蔔(產	6																	0		0	0	0						
							柴魚片600G	3																	0		0	0	0						
																											0	0	0	0					
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			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			熱量	類別	份量		
		主食(份)	5.2	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	6	份			主食(份)	5	份						
		蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	1.5	份			蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	1.7	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)	2.8	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.5	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份						
		油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.9	份			油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2	份						
					總熱量		699大卡					683大卡					701大卡					601大卡					688大卡					618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20週

菜別	日期	6月23日(一)		日期	6月24日(二)		日期	6月25日(三)		日期	6月26日(四)		日期	6月27日(五)		日期	6月30日(六)					
	人費	38		人費	38		人費	38		人費	38		人費	38		人數	38					
		合計 0			合計 0			合計 0			合計 0			合計 0			合計 ####					
	主食名稱	白米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	紅扁豆飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	0					
	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	食材	數量K					
主菜	香滷雞腿*1	手工炸豆腐70G	46.0	大瓜雞丁	素排骨酥3K	11.0	胡麻雞絲麵	油片(切絲	1.0	砂鍋魚丁	乾腐竹600G	1包	蔥燒豆腸	青椒Q	1	蒙古熱炒	油片(切4丁	3				
		米酒																				
		沙拉油																				
		鹽																				
副菜	扁蒲肉茸			螞蟻上樹	豆干絞碎	0.5	鹽水什錦	素豬血糕480G	1	紅燒蘿蔔玉米			聰明蛋	毛豆莢CAS	5	絲瓜蛤蜊						
						素蹄花		2				黑胡椒粒600G		1								
						薑片		0.1														
		醬油																				
		素蠔油																				
		胡椒粉																				
湯	蕃茄馬鈴薯湯	乾豆捲	0.3	魷魚羹湯	素肉羹600G	1包	佛手瓜大骨湯			紫菜蛋花湯	素貢丸600G	1	紅豆撞奶			冬瓜山粉圓						
		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：