

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1週	9月1日	白米飯	蘑菇豬柳	小瓜玉米	有機空心菜	紫菜吻魚湯		5.2	1.5	0	1.8	2	627
	9月2日	糙米飯	鵪鶉素肉燥	聰明炒蛋	有機白莧菜	綠豆湯	黃金奇異果	5.7	0.9	1	1.4	1.8	668
	9月3日	特餐	什錦燴飯	花椰豆干片		高麗菜蛋花湯	乳品	5	1.2	1	2	1.9	716
	9月4日	小米飯	海鮮豆腐煲	什錦寬粉	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯		5	1.3	0	1.6	2.1	597
	9月5日	糙米飯	香菇雞丁	竹筍炒肉絲	有機高麗菜	枸杞絲瓜湯		5.3	1.2	0	2.1	2	648.5
第2週	9月8日	白米飯	砂鍋魚丁	肉末燒冬瓜	有機青松菜	哈佛蔬菜湯		5	1.9	0	2.3	2	660
	9月9日	糙米飯	京醬雞丁	箭筍炒肉絲	有機青江菜	扁蒲排骨湯	水果	5	1.59	0	2.3	1.9	647.75
	9月10日	特餐	肉絲炒麵	關東煮		脆筍羹湯	乳品	5	0.7	0	1.9	2	600
	9月11日	燕麥飯	彩燴豆腐	玉米炒蛋	有機小白菜	冬瓜QQ圓		5	0.7	0	2.5	1.8	636
	9月12日	糙米飯	沙茶豬肉片	大瓜鳩蛋	有機黑葉白菜	義式濃湯		5.2	1.7	0	2	2.1	651

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

重金屬、塑化劑無所不在？

HeHO

營養師建議5種食物助你排毒

綠花椰菜



含有吲哚等有助肝臟解毒的有機化合物

柑橘類水果



促進肝臟解毒並抑制腸道壞菌，降低毒素再吸收的風險

大蒜



大蒜素可解毒，能助肝臟代謝有害物質

綠茶



兒茶素可促進肝臟解毒功能的正常運作

薑黃



有助保護肝細胞不受損傷，還能調節CYP450解毒系統

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1週	9月1日	白米飯	蘑菇豬柳	小瓜玉米	有機空心菜	紫菜吻魚湯		5.2	1.5	0	1.8	2	627
	9月2日	糙米飯	鵪鶉蛋素肉燥	聰明炒蛋	有機白莧菜	綠豆湯	黃金奇異果	5.7	0.9	1	1.4	1.8	668
	9月3日	特餐	什錦燴飯	花椰豆干片		高麗菜蛋花湯	乳品	5	1.2	1	2	1.9	716
	9月4日	小米飯	海鮮豆腐煲	什錦寬粉	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯		5	1.3	0	1.6	2.1	597
	9月5日	糙米飯	香菇雞丁	竹筍炒肉絲	有機高麗菜	枸杞絲瓜湯		5.3	1.2	0	2.1	2	648.5
第2週	9月8日	白米飯	砂鍋魚丁	肉末燒冬瓜	有機青松菜	哈佛蔬菜湯		5	1.9	0	2.3	2	660
	9月9日	糙米飯	京醬雞丁	箭筍炒肉絲	有機青江菜	扁蒲排骨湯	水果	5	1.59	0	2.3	1.9	647.75
	9月10日	特餐	肉絲炒麵	關東煮		脆筍羹湯	乳品	5	0.7	0	1.9	2	600
	9月11日	燕麥飯	彩燴豆腐	玉米炒蛋	有機小白菜	冬瓜QQ圓		5	0.7	0	2.5	1.8	636
	9月12日	糙米飯	沙茶豬肉片	大瓜鳩蛋	有機黑葉白菜	義式濃湯		5.2	1.7	0	2	2.1	651

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

重金屬、塑化劑無所不在？

HEHO

營養師建議5種食物助你排毒

綠花椰菜



含有吲哚等有助肝臟解毒的有機化合物

柑橘類水果



促進肝臟解毒並抑制腸道壞菌，降低毒素再吸收的風險

大蒜



大蒜素可解毒，能助肝臟代謝有害物質

綠茶



兒茶素可促進肝臟解毒功能的正常運作

薑黃



有助保護肝細胞不受損傷，還能調節CYP450解毒系統

大成國民小學113學年度第一學期 第1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	9月1日(一)				日期	9月2日(二)				日期	9月3日(三)				日期	9月4日(四)				日期	9月5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	白米飯				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	蘑菇豬柳	肉片	132				鵪鶉蛋(科盈)	51					清胸肉片	86					嫩油丁	75					骨髓丁	90				
		綠豆芽Q	28				杏鮑菇D-Q	39					四季豆(冷凍產	30					白蝦仁	23					雞丁	54				
		鴻喜菇Q	24				麵輪(濟公)	28					洋蔥去皮	18					魷魚圈CAS	32					刈薯Q	70				
		洋蔥去皮	24				洋蔥去皮	20					生香菇小小Q	18					豆腐4.3K(薄	17					杏鮑菇D-Q	27				
		紅蘿蔔Q	8				油蔥酥3K	2					小木耳Q	12					洋蔥去皮	20					乾香菇	3				
		蘑菇醬2.9K	9										紅蘿蔔Q	12					紅蘿蔔Q	9										
		一年級停餐約255人																												
副菜	小瓜玉米	小黃瓜Q	62				洗選蛋	123					豆干片(黃	80					寬粉條	20					生竹筍去殼Q	116				
		玉米粒CAS(散	45				洋蔥去皮	30					青花菜(冷凍	70					絞肉	24					肉絲	30				
		絞肉	30				鮪魚罐1.88K	19					白花菜(冷凍	70					高麗菜	50					小木耳Q	14				
													肉絲	36					韭菜Q	12					紅蘿蔔Q	9				
													玉米筍Q	9					紅蘿蔔Q	10										
													蒜酥600G	2					蒜末	1.5										
青菜	空心菜	有機空心菜	140				有機白莧菜	140											有機荷蘭葉白菜	140					有機高麗菜	140				
		蒜末	1.5				蒜末	1.5											薑絲	1.5					蒜末	1.5				
湯品	紫菜吻魚湯	絲瓜Q	83				綠豆	39					高麗菜	46					白蘿蔔	77					紫菜100G	9				
		大骨	12				二砂25K(台糖	1					洗選蛋	14					大骨	12					吻仔魚	7				
		枸杞600G	2										紅蘿蔔Q	6					芹菜Q	5					大骨	12				
其他		黃豆(非基改)					黃金奇異果	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			類別	份量			
		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.7	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.3	份		
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.2	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		水果(份)		份		
		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.4	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2	份		
		總熱量	627大卡			總熱量	668大卡			總熱量	716大卡			總熱量	597大卡			總熱量	649大卡			總熱量	649大卡			總熱量	649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1週

菜別	日期	9月1日(一)		日期	9月2日(二)		日期	9月3日(三)		日期	9月4日(四)		日期	9月5日(五)	
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38	
		合計			合計			合計			合計			合計	
	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
主菜	蘑菇豬柳	油片(切絲)	3.0	鵪蛋素肉燥	豆干絞碎	1.0	什錦燴飯	素羊肉600G	1.0	海鮮豆腐煲	珊瑚菇Q	1.2	香菇雞丁	凍豆腐	3.0
					素油蔥	1.0					素泡菜	1.0			
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副菜	小瓜玉米	素火腿(尚好)	1條	聰明炒蛋	毛豆莢CAS	5.0	花椰豆干片			什錦寬粉			竹筍炒肉絲	炸豆包絲	1.0
					黑胡椒粒600G	1.0									
		香油													
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	紫菜吻魚湯			綠豆湯			高麗菜蛋花湯	生豆包(大)	0.6	芹香蘿蔔湯			枸杞絲瓜湯	豆腐1.2K	1盒
		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2週 午餐食譜設計表																																	
預估總價 42,440														平均每日 8488																			
菜別	9月8日(一)				9月9日(二)				9月10日(三)				9月11日(四)				9月12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																
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	砂鍋魚丁	鯪魚清肉丁Q		174			京醬雞丁	骨腿丁		90			肉絲炒麵	肉絲		99			彩燴豆腐	油豆腐丁(傳統)		110			沙茶豬肉片	肉片		144					
		凍豆腐		35				雞丁	72			綠豆芽Q		45			杏鮑菇D-Q	39				高麗菜	60										
		大白菜		30					小黃瓜Q	45					鴻喜菇Q	15					玉米筍Q		8				洋蔥去皮	23					
		洋蔥去皮		20				小木耳Q		12				紅蘿蔔Q		8				紅蘿蔔Q		9											
		小木耳Q		12					紅蘿蔔Q	10					乾豆捲1.8K	8					沙茶醬3K(牛)	3											
		沙茶醬3K(牛)		3				甜麵醬9K		2				絞紅蔥頭(粗)		3				乾香菇絲													
		薑絲		2																													
副菜	肉末燒冬瓜	冬瓜Q		173			筍筍炒肉絲	筍筍(切片)		66			關東煮	大溪黑干(切9丁)		94			玉米炒蛋	洗選蛋		116			大瓜鳩蛋	大黃瓜Q		140					
		絞肉		21				肉絲	30			白蘿蔔		63			玉米粒CAS(散)	72				鵪鶉蛋(科盈)	30										
		紅蘿蔔Q		12					紅蘿蔔Q	9					玉米段3米Q	52							0				小木耳Q	12					
		薑絲		1				黃豆瓣醬5L		2				貢丸		41																	
									蒜末	1.5					柴魚片600G	2																	
青菜	青松菜	有機青松菜		140			青江菜	有機青江菜		140									小白菜	有機小白菜		140			黑葉白菜	有機黑葉白菜		140					
		蒜末		1.5				蒜末	1.5								薑絲	1.5				薑絲	1.5										
湯品	哈佛蔬菜湯	高麗菜		52			扁蒲排骨湯	扁蒲Q		78			脆筍羹湯	脆筍絲		64			冬瓜QQ圓	冬瓜塊600G		24			義式濃湯	馬鈴薯去皮		43					
		南瓜Q		15				排骨丁	12			洗選蛋		14			QQ圓	54				洋蔥去皮	23										
		洋蔥去皮		15					薑絲	1					小木耳Q	12					二砂25K(台糖)		2				火腿丁CAS	23					
		紅蘿蔔Q		8				紅蘿蔔Q		12				柴魚片600G		3										濃湯粉(日正)		10					
		大骨		12					穀盛烏醋5L	1																	安佳奶油454G	5					
																										義大利香料100G		1					
		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				
		主食(份)		5	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5.2	份								
		蔬菜(份)		1.9	份		蔬菜(份)		1.59	份		蔬菜(份)		0.7	份		蔬菜(份)		0.7	份		蔬菜(份)		1.7	份								
		水果(份)			份		水果(份)			份		鮮奶(份)			份		水果(份)			份		水果(份)			份								
		豆魚肉蛋(份)		2.3	份		豆魚肉蛋(份)		2.3	份		豆魚肉蛋(份)		1.9	份		豆魚肉蛋(份)		2.5	份		豆魚肉蛋(份)		2	份								
		油脂(份)		2	份		油脂(份)		1.9	份		油脂(份)		2	份		油脂(份)		1.8	份		油脂(份)		2.1	份								
		總熱量		660大卡			總熱量		648大卡			總熱量		600大卡			總熱量		636大卡			總熱量		651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2週																
菜別	日期	9月8日(一)		日期	9月9日(二)		日期	9月10日(三)		日期	9月11日(四)		日期	9月12日(五)		日期	6月30日(六)	
	人數	38		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			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	燕麥飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	0	
	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	食材	數量K
主菜	砂鍋魚丁	乾腐竹600G	2.0	京醬雞丁	素雞(切片)	3.0	肉絲炒麵	油片(切絲)	1.0	彩燴豆腐	乾腐竹600G	1包	沙茶豬肉片	青椒Q	1	蒙古熱炒	油片(切4丁)	3
		素沙茶醬737G	1.0									素沙茶醬250G		1.0				
		米酒																
		沙拉油																
		鹽																
副菜	肉末燒冬瓜	毛豆仁CAS(禎)	1.0	筍筍炒肉絲	素皮酥(絲)	0.3	關東煮	葫蘆捲	2	玉米炒蛋			大瓜鳩蛋	小黃瓜Q	1.5	絲瓜蛤蜊	金針菇B-Q	0.6
														豆干丁	1.5			
														馬鈴薯	1			
		醬油												黑豆豉	0.1			
		素蠔油																
		胡椒粉																
湯	哈佛蔬菜湯	乾豆捲	0.3	扁蒲排骨湯	枸杞	0.1	脆筍羹湯	素烏醋600G	1	冬瓜QQ圓	素貢丸600G	1	義式濃湯			冬瓜山粉圓	素火腿(尚好)	1
		醬油膏						生豆包(大)	0.6									
		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：