

大成國民小學114學年度上學期午餐菜單

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3週	9月15日	白米飯	地瓜魚丁	芽菜炒豆包	有機空心菜	蕃茄蛋花湯		5.8	1.4	0	2.1	2.2	698
	9月16日	糙米飯	咖哩雞丁	什錦花椰菜	有機青油菜	冬瓜蛤蜊湯	芭樂	5.4	1.6	1	1.8	2	703
	9月17日	特餐	上海菜飯	香滷雞腿排		貢丸味噌湯	乳品	5	0.3	1	2.2	1.9	708
	9月18日	小米飯	香滷肉燥	肉片高麗菜	有機青江菜	黃瓜金茸湯		5	1	0	1.9	2	608
	9月19日	糙米飯	醬爆干丁	番茄炒蛋	有機白莧菜	紅豆紫米湯		6	1.1	0	2.3	1.9	705.5
第4週	9月22日	白米飯	宮保雞丁	芙蓉絲瓜	有機黑葉白菜	蓮藕排骨湯		5.3	1.5	0	2.2	2	663.5
	9月23日	糙米飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	有機油菜	仙草蜜	水果	5	0.9	1	2.2	1.8	678.5
	9月24日	特餐	什錦炒麵條	油腐燒雞		玉米蛋花湯	乳品	5.1	0.5	1	2.2	2	684.5
	9月25日	燕麥飯	香滷豬棒腿	白菜炒豆皮	有機味美菜	佛手粉絲湯		5	1.6	0	2	1.9	625.5
	9月26日	糙米飯	豆瓣魚爛豆腐	三杯杏鮑菇	有機青松菜	薑絲海結湯		5	1.3	0	2.4	0	562.5

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

豆漿的 4 大功效報你知

HEHO

幫助瘦身



低熱量又有飽足感
能避免正餐過量

建議攝取量：每天
1~2 杯即可，不建
議當水喝過量！



穩定血糖



高纖低糖，建議保
留豆渣一起喝效果
更佳

降膽固醇



富含不飽和脂肪酸
膽固醇為0

護心血管



大豆異黃酮可降血
脂、減少心血管疾
病風險

大成國民小學114學年度上學期午餐菜單

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3週	9月15日	白米飯	地瓜魚丁	芽菜炒豆包	有機空心菜	蕃茄蛋花湯		5.8	1.4	0	2.1	2.2	698
	9月16日	糙米飯	咖哩雞丁	什錦花椰菜	有機青油菜	冬瓜蛤蜊湯	芭樂	5.4	1.6	1	1.8	2	703
	9月17日	特餐	上海菜飯	香滷雞腿排		貢丸味噌湯	乳品	5	0.3	1	2.2	1.9	708
	9月18日	小米飯	香滷肉燥	肉片高麗菜	有機青江菜	黃瓜金茸湯		5	1	0	1.9	2	608
	9月19日	糙米飯	醬爆干丁	番茄炒蛋	有機白莧菜	紅豆紫米湯		6	1.1	0	2.3	1.9	705.5
第4週	9月22日	白米飯	宮保雞丁	芙蓉絲瓜	有機黑葉白菜	蓮藕排骨湯		5.3	1.5	0	2.2	2	663.5
	9月23日	糙米飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	有機油菜	仙草蜜	水果	5	0.9	1	2.2	1.8	678.5
	9月24日	特餐	什錦炒麵條	油豆腐燒雞		玉米蛋花湯	乳品	5.1	0.5	1	2.2	2	684.5
	9月25日	燕麥飯	香滷豬棒腿	白菜炒豆皮	有機味美菜	佛手粉絲湯		5	1.6	0	2	1.9	625.5
	9月26日	糙米飯	豆瓣魚爛豆腐	三杯杏鮑菇	有機青松菜	薑絲海結湯		5	1.3	0	2.4	0	562.5

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

豆漿的 4 大功效報你知

幫助瘦身



低熱量又有飽足感
能避免正餐過量

建議攝取量：每天
1~2 杯即可，不建
議當水喝過量！



穩定血糖



高纖低糖，建議保
留豆渣一起喝效果
更佳

降膽固醇



富含不飽和脂肪酸
膽固醇為0

護心血管



大豆異黃酮可降血
脂、減少心血管疾
病風險

HEHO

大成國民小學114學年度第一學期 第3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15日(一)				日期	9月16日(二)				日期	9月17日(三)				日期	9月18日(四)				日期	9月19日(五)					
	主食	合計 0				主食	合計 24,000				主食	合計 0				主食	合計 0				主食	合計 0					
	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	地瓜魚丁	旗魚丁	165			骨腿丁	72				高麗菜	60				絞肉	63				四分干丁	128					
		地瓜(產	118			雞丁	72				全瘦絞肉	39				全瘦絞肉	60				杏鮑菇D-Q	35					
		胡椒鹽600G(小	2			馬鈴薯去皮Q	85				杏鮑菇D-Q	15				碎豆干(黃	78				小黃瓜Q	35					
		地瓜粉20K	1			洋蔥去皮	20				毛豆仁CAS	15				洋蔥去皮	24				甜麵醬9K	2					
		麵粉	10			紅蘿蔔Q	9				玉米粒CAS(散	15				油蔥酥600G	6										
						咖哩粉600G(老	2				火腿丁CAS	15															
											紅蘿蔔Q	9															
副菜	芽菜炒豆包	綠豆芽Q	88			青花菜(冷凍	108				雞排4	2315				高麗菜	142				洗選蛋	135					
		炸豆包絲	33			白花菜(冷凍	60				蒜仁	3				肉片	21				大蕃茄Q	50					
		肉絲	21			甜不辣條	15				滷味滷包10入	1				生香菇小小Q	12				蕃茄丁2500G	12					
		紅蘿蔔Q	15			美白菇Q	15								紅蘿蔔Q	9				蕃茄醬3K(果	6						
		生香菇小小Q	15			乾木耳絲	1.2													鮮蔬炒山藥							
		蒜末	1.5			蒜末	1.5																				
青菜	空心菜	有機空心菜	140			有機青油菜	140								有機青松菜	140				有機荷葉白菜	140						
		蒜末	1.5			蒜末	1.5								蒜末	1.5				薑絲	1.5						
湯品	蕃茄蛋花湯	大蕃茄Q	82			冬瓜Q	67				豆腐4.3K(薄	9				大黃瓜Q	69				紅豆30K	2					
		洗選蛋	20			蛤蜊(大	25				貢丸	30				金針菇B-Q	15				紫糯米	8					
						薑絲	1.5				柴魚片600G	3				大骨	12				二砂25K(台糖	1					
											味噌9K(細	2															
其他		黃豆(非基改)				芭樂	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)	5.8	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	6	份		主食(份)	6	份			
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	0.3	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.1	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)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份			
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	1.9	份			
		總熱量	698大卡			總熱量	703大卡			總熱量	708大卡			總熱量	608大卡			總熱量	706大卡			總熱量	706大卡				

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學114學年度第一學期 第3週

菜別	日期	9月15日(一)		日期	9月16日(二)		日期	9月17日(三)		日期	9月18日(四)		日期	9月19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	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	地瓜魚丁	素黃金咕咾肉	1包	咖哩雞丁	炸豆腸	3.0	上海菜飯	素絞肉	0.3	香滷肉燥	豆丸子	1.0	醬爆干丁	山藥Q	2.0
					咖哩粉265G	1.0					麵輪	1.0		長豆Q	1.0
											素肉燥	1.0		玉米筍Q	1.0
		米酒												紅蘿蔔Q	0.6
		沙拉油	6桶												
		鹽	1件												
		醬油膏	1箱												
副菜	芽菜炒豆包			什錦花椰菜			香滷雞腿排	豆蔬蛋白捲30G	3包	肉片高麗菜			番茄炒蛋		
		黑醋	2.0												
		香油													
		醬油	1箱												
		素蠔油	1箱												
		胡椒粉	1盒												
湯	蕃茄蛋花湯	紫菜100G	1包	冬瓜蛤蜊湯	乾蓮子600G	1包	貢丸味噌湯	素貢丸600G	1包	黃瓜金茸湯			紅豆紫米湯		
		金針菇B-Q	0.6												
		糖	1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4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	9月22日(一)				日期	9月23日(二)				日期	9月24日(三)				日期	9月25日(四)				日期	9月26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	宮保雞丁	雞丁	162			醬燒油豆腐	油豆腐丁	142			什錦炒板條	肉絲	36			香滷豬棒腿	腱子骨	2315			豆瓣魚燻豆腐	飛扁魚丁Q	180			
		小黃瓜Q	38				脆筍片	43				韭菜Q	15				薑片	2				豆腐4.3K(薄)	14			
		洋蔥去皮	25				黃椒Q	12				紅蘿蔔Q	12				蒜仁	2				玉米粒CAS(散)	15			
		紅蘿蔔Q	12				紅蘿蔔Q	12				絞紅蔥頭(粗	3				滷味滷包10入	1				青蔥Q	2			
							乾木耳絲	1.2				乾香菇絲	2									薑末	2			
												蝦米(仁	2									辣豆瓣醬	1			
												乾木耳絲	1.2									黃豆瓣醬SL	2			
												綠豆芽Q	98													
副菜	芙蓉絲瓜	絲瓜Q	166			原味蒸蛋	洗選蛋	141			油腐燒雞	骨髓丁	90			白菜炒豆皮	大白菜Q	155			三杯杏鮑菇	杏鮑菇D-Q	111			
		洗選蛋	35						雞丁	54				金針菇B-Q	20				豬血糕丁CAS(包	15						
		枸杞600G	1						凍豆腐	63				紅蘿蔔Q	12				薑片	2						
		薑絲	2						生香菇小小Q	27				乾豆捲1.8K	8				黑麻油3L(燈	2						
									紅蘿蔔Q	9				乾香菇絲	2				九層塔Q	2						
									薑片	1.5				蝦米(仁	2											
		青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	140				油菜	有機油菜		140										味美菜	有機白莧菜	140		
薑絲	1.5							蒜末		1.5						蒜末	1.5									
湯品	蓮藕排骨湯	玉米段(3米Q	45			仙草蜜	仙草凍3K	90			玉米蛋花湯	玉米粒CAS(散	73			佛手粉絲湯	佛手瓜去皮Q	59			薑絲海結湯	海帶結	71			
		蓮藕片Q	24				黑糖450G	29				洗選蛋	18				冬粉(龍口	5				大骨	12			
		排骨丁	12				二砂25K(台糖	1									紅蘿蔔Q	5				薑絲	2			
																	乾木耳絲	0.6								
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				
		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份			主食(份)	5.1	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	0.5	份			蔬菜(份)	1.6	份			蔬菜(份)	1.3	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)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.4	份			
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.9	份			油脂(份)		份			
		總熱量	664大卡			總熱量	679大卡				總熱量	685大卡				總熱量	626大卡				總熱量	563大卡				

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學114學年度第一學期 第4週

大成國民小學114學年度第一學期第4週																							
菜別	9月22日(一)				9月23日(二)				9月24日(三)				9月25日(四)				9月26日(五)						
	日期		人數		日期		人數		日期		人數		日期		人數		日期		人數				
	38		38		38		38		38		38		38		38		38		38				
	合計		0		合計		0		合計		0		合計		0		合計		0				
主餐	白米飯				糙米飯				特餐				燕麥飯				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	宮保雞丁	素雞丁3K		1包	醬燒油豆腐				什錦炒飯條	鴻喜菇Q		1.0	香滷豬棒腿	手工炸豆腐70G		45	豆瓣魚燜豆腐	素鱈魚片1包					
		素豬血糕480G		2條						油片(切絲)		1.0											
		米酒																					
		沙拉油																					
		鹽																					
副菜	芙蓉絲瓜	生豆包(大)		1.0	原味蒸蛋	龍鬚菜		5.0	油豆腐燒雞				白菜炒豆皮				三杯杏鮑菇	素豬血糕480G		1			
		素餛飩300G		4包		破布子380G		1.0															
						紅椒Q		1															
		醬油				素蟹肉絲600G		1															
		素蠔油				薑絲		0.3															
		胡椒粉																					
湯	蓮藕排骨湯	生香菇小小Q		0.6	仙草蜜				玉米蛋花湯	豆腐1.2K		1	佛手粉絲湯				薑絲海結湯						
		醬油膏																薑片					
		二砂																					
		黑醋																					
		薑片		0.1		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：