

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5週	9月30日	白米飯	香酥雞堡*1	白蘿蔔燒黑輪	有機空心菜	金針花蔬菜湯	香蕉	5	1.5	0	2	2.2	637
	10月1日	特餐	竹筍稀飯	鹽水什錦	竹筍包		乳品	5.5	0.7	1	2.3	2	765
	10月2日	麥片飯	糖醋麵腸	蘿蔔糕炒蛋	有機小白菜	腐皮藥燉湯		5.8	1	0	2.5	2.1	713
	10月3日	糙米飯	清蒸魚片*1	小瓜雞絲	有機高麗菜	白木耳珍珠		5	1.2	0	2	2	620
	10月7日	白米飯	筍絲豬腳丁	芋香四色	有機白莧菜	蒲瓜大骨湯	水果	5.5	1.4	0	1.5	2	622.5
第6週	10月8日	特餐	炒麵疙瘩	水餃*3		大滷湯	乳品	5	0.9	1	1.5	2	635
	10月9日	紅扁豆飯	醬爆豆皮豆腐	西班牙炒蛋	有機小松菜	四寶甜湯		6	0.8	0	1.6	1.9	645.5

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

 黃紫白色的洋蔥營養大不同

洋蔥的營養及料理秘訣報你知

煮熟吃



加熱會流失部分營養，配油脂能提升槲皮素吸收率。

生吃

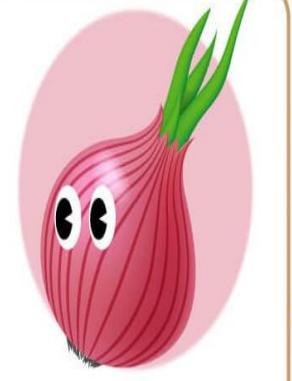


保留最多營養，適合腸胃沒問題的人食用。



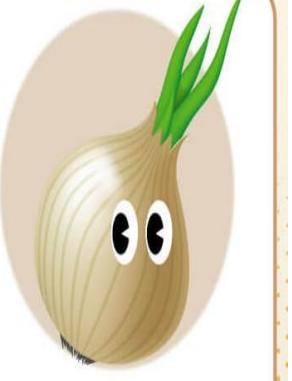
黃洋蔥

含較多槲皮素與蒜素，味道辛辣，適合煮熟。



紫洋蔥

富含花青素，熱量最低，適合生食。



白洋蔥

維生素C較高，口感甜，適合生吃或煮湯。

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5週	9月30日	白米飯	香酥雞堡*1	白蘿蔔燒黑輪	有機空心菜	金針花蔬菜湯	香蕉	5	1.5	0	2	2.2	637
	10月1日	特餐	竹筍稀飯	鹽水什錦	竹筍包		乳品	5.5	0.7	1	2.3	2	765
	10月2日	麥片飯	糖醋麵腸	蘿蔔糕炒蛋	有機小白菜	腐皮藥燉湯		5.8	1	0	2.5	2.1	713
第6週	10月3日	糙米飯	清蒸魚片*1	小瓜雞絲	有機高麗菜	白木耳珍珠		5	1.2	0	2	2	620
	10月7日	糙米飯	筍絲豬腳丁	芋香四色	有機白莧菜	蒲瓜大骨湯	水果	5.5	1.4	0	1.5	2	622.5
	10月8日	特餐	炒麵疙瘩	水餃*3		大滷湯	乳品	5	0.9	1	1.5	2	635
	10月9日	紅扁豆飯	醬爆豆皮豆腐	西班牙牙炒蛋	有機小松菜	四寶甜湯		6	0.8	0	1.6	1.9	645.5

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

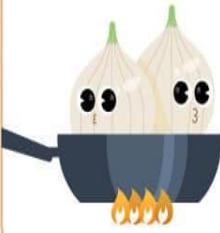
食譜設計：葉倩瑛營養師

LINE Heho健康

黃紫白色的洋蔥營養大不同

洋蔥的營養及料理秘訣報你知

煮熟吃



加熱會流失部分營養，配油脂能提升槲皮素吸收率。

生吃

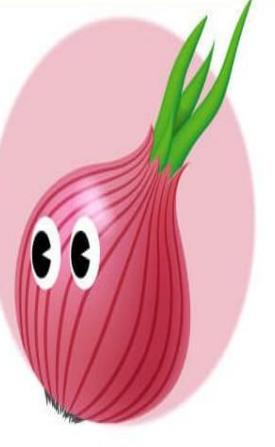


保留最多營養，適合腸胃沒問題的人食用。



黃洋蔥

含較多槲皮素與蒜素，味道辛辣，適合煮熟。



紫洋蔥

富含花青素，熱量最低，適合生食。



白洋蔥

維生素C較高，口感甜，適合生吃或煮湯。

大成國民小學113學年度第一學期 第5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	9月29日(一)				9月30日(二)				10月1日(三)				10月2日(四)				10月3日(五)					
	主食		白米飯		主食		糙米飯		主食		特餐		主食		合計		主食		白米飯			
名稱	食材	數量K	單價	總價	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
主食					糙米飯											8KG						
主 菜					香酥雞排80G	2209		桂竹筍絲		6		麵腸(切	126	鯛魚片		2310						
					*庫存15片！			絞肉		42		馬鈴薯去皮Q	40	調合檸檬汁(玻		4						
								玉米粒CAS(散		30		洋蔥去皮	18	味醂1.6K(穀盛		4						
								生香菇小小Q		12		彩椒Q	12	清蒸		2						
								紅蘿蔔Q		12		蕃茄醬3K(果	9	魚		2						
								絞紅蔥頭		3		鳳梨罐3K	6	片		2						
副 菜					白蘿蔔	142		骨腿丁		144		洗選蛋	118	小黃瓜Q		108						
					黑輪(切丁CAS	12		青花菜(冷凍		48		蘿蔔糕100G(禛	830	綠豆芽Q		40						
					紅蘿蔔Q	12		四分干丁		35		XO醬(750G	13	清胸肉絲		25						
								杏鮑菇D-Q		18		蘿蔔糕		紅蘿蔔Q		12						
								豬血糕丁CAS(包		6												
								蒜泥		2												
								薑末		2												
青 菜					有機荷葉白菜	140						有機小白菜	140	有機高麗菜		140						
					薑絲	1.5						薑絲	1.5	蒜末		1.5						
湯 品					高麗菜	55		桂冠筍香包70G		2325		大白菜	65	白木耳		3.5						
					金針菇B-Q	15		*25個/包				乾豆捲1.8K	4	白粉圓		21						
					大骨	12						紅蘿蔔Q	12	二砂25K(台糖		1						
					金針(台灣	3						龍骨丁	15	木耳								
												藥燉排骨包150G	10	珍珠								
其他	黃豆(非基改)				香蕉				2400份				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				
	主食(份)	5.8 份			主食(份)	5			主食(份)	5.5			主食(份)	5.8			主食(份)	5				
	蔬菜(份)	1.4 份			蔬菜(份)	1.5			蔬菜(份)	0.7			蔬菜(份)	1			蔬菜(份)	1.2				
	水果(份)	份			水果(份)	份			鮮奶(份)	1			水果(份)	份			水果(份)	份				
	豆魚肉蛋(份)	2.1 份			豆魚肉蛋(份)	2			豆魚肉蛋(份)	2.3			豆魚肉蛋(份)	2.5			豆魚肉蛋(份)	2				
	油脂(份)	2.2 份			油脂(份)	2.2			油脂(份)	2			油脂(份)	2.1			油脂(份)	2				
	總熱量	698大卡			總熱量	637大卡			總熱量	765大卡			總熱量	713大卡			總熱量	620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5週

菜別	日期	9月29日(一)		日期	9月30日(二)		日期	10月1日(三)		日期	10月2日(四)		日期	10月3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		
主食	白米飯		主食	白米飯		主食	特餐		主食	麥片飯		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	食材	數量K
主菜	素OK雞排3K	1包	香酥雞堡*	素OK雞排3K	1包	竹筍稀飯	生豆包(大)	1.0	糖醋麵腸	素豬血糕480G	1.0	清蒸魚片*	藜麥蒸豆腐				
										素小卷1.2K	1.0		手工炸豆腐70G	44.0			
										薑片	0.1		毛豆仁CAS	1.0			
	米酒			米酒									紅藜麥	0.2			
	沙拉油			沙拉油													
	鹽			鹽													
	醬油膏			醬油膏													
副菜	素翡翠丸	2包	白蘿蔔	素翡翠丸	2包	鹽水什錦	奇美高麗菜包	2.0	蘿蔔糕炒蛋	素蘿蔔糕10入	6	小瓜雞絲	油片(切絲	1.0			
										素沙茶醬(香椿	2.0		杏鮑菇A-Q	1.0			
	香油			香油													
	醬油			醬油													
	素蠔油			素蠔油													
	胡椒粉			胡椒粉													
湯			金針花蔬菜湯			0	素豬血糕480G	1.0	腐皮藥燉湯			白木耳珍珠					
							素小卷1.2K	1.0									
	糖			糖			薑片	0.1									
	太白粉			太白粉													
	地瓜粉			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6週 午餐食譜設計表

預估總價 42,670

平均每日 8534

平均每人每日 3.7

菜 別	日期	10月6日(一)				日期	10月7日(二)				日期	10月8日(三)				日期	10月9日(四)				日期	10月10日(五)				
		合計			0		合計			24,000		合計			230		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				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										
	肉丁	96				肉絲	45				四分干丁	110														
	豬腳丁	66				綠豆芽Q	72				杏鮑菇D-Q	45														
	筍干	75				洋蔥去皮	38				紅蘿蔔Q	10														
	蒜末	2				生香菇小小Q	12				乾豆捲1.8K	2														
	八角粒600G	庫存				紅蘿蔔Q	10																			
	筍絲					乾香菇絲	3																			
	豬腳丁					絞紅蔥頭(粗)	2																			
						蝦米(仁)	2																			
主菜						麵疙瘩	195																			
副菜																										
青菜																										
		140																								
湯品																										
其他	黃豆(非基改)																									
	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				
	主食(份)	份				主食(份)	份				主食(份)	份				主食(份)	份				主食(份)	份				
	蔬菜(份)	份				蔬菜(份)	份				蔬菜(份)	份				蔬菜(份)	份				蔬菜(份)	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)	份				豆魚肉蛋(份)	份				豆魚肉蛋(份)	份				豆魚肉蛋(份)	份				豆魚肉蛋(份)	份				
	油脂(份)	份				油脂(份)	份				油脂(份)	份				油脂(份)	份				油脂(份)	份				
	總熱量	大卡				總熱量	大卡				總熱量	大卡				總熱量	大卡				總熱量	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6週

菜別	日期	10月6日(一)	日期	10月7日(二)	日期	10月8日(三)	日期	10月9日(四)	日期	10月10日(五)	
	人數	38	人數	38	人數	38	人數	38	人數	38	
主食	合計	0	合計	0	合計	0	合計	0	合計	0	
	白米飯	主食	白米飯	主食	特餐	主食	紅扁豆飯	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											
			素肚(切8丁)	3.0		油片(切絲)	1.0				
			朴菜(切)	0.3		素肉絲	0.3				
	米酒										
	沙拉油										
	鹽										
副菜											
						奇美素水餃	130	毛豆仁CAS(禎	1		
						水餃		水煮花生600G	1		
	芋香四色					*					
	醬油					3					
	素蠔油										
	胡椒粉										
湯											
			乾豆捲	0.3							
	醬油膏										
	二砂										
	黑醋										
	薑片	0.1	蒲瓜大骨湯	0.1	大滷湯	薑片	0.1	四寶甜湯	薑片	0.1	薑片

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：