

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
第6週	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
	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	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)									
		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		食材		數量K		食材		數量K		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		薑絲		2			
												紅蘿蔔Q		12		蕃茄醬3K(果		9		蒜末		2			
								絞紅蔥頭		3						鳳梨罐3K		6		香茅粉330G		2			
副菜								白蘿蔔		142		骨髓丁		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(禎		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						紅蘿蔔Q		12			
												豬血糕丁CAS(包		6											
												蒜泥		2											
												薑末		2											
青菜				140				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							
																藥燉排骨包150G		10							
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	
	熱量	主食(份)		5.8 份			主食(份)		5 份			主食(份)		5.5 份			主食(份)		5.8 份			主食(份)		5 份	
		蔬菜(份)		1.4 份			蔬菜(份)		1.5 份			蔬菜(份)		0.7 份			蔬菜(份)		1 份			蔬菜(份)		1.2 份	
		水果(份)		份			水果(份)		份			鮮奶(份)		1 份			水果(份)		份			水果(份)		份	
		豆魚肉蛋(份)		2.1 份			豆魚肉蛋(份)		2 份			豆魚肉蛋(份)		2.3 份			豆魚肉蛋(份)		2.5 份			豆魚肉蛋(份)		2 份	
		油脂(份)		2.2 份			油脂(份)		2.2 份			油脂(份)		2 份			油脂(份)		2.1 份			油脂(份)		2 份	
		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		合計	0
	主餐名稱	白米飯		主餐名稱	白米飯		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		素OK雞排3K	1包		素OK雞排3K	1包		生豆包(大)	1.0		素豬血糕480G	1.0		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		素翡翠丸	2包		奇美高麗菜包	2.0		素蘿蔔糕10入	6		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															
		糖			糖										
		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	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						筍絲豬腳丁	肉丁	96			炒麵疙瘩	肉絲	45			醬爆豆腐	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														
												乾香菇絲	3														
												絞紅蔥頭(粗	2														
												蝦米(仁	2														
												麵疙瘩	195														
副菜						芋香四色	玉米粒CAS(散	60			水餃 * 3	奇美熟水餃	6920			西班牙炒蛋	洗選蛋	118									
							小黃瓜Q	45				高麗菜	30				馬鈴薯去皮Q	40									
							芋頭小丁(冷凍	30									玉米粒CAS(散	30									
							豆干丁(白	25									火腿丁CAS	14									
青菜			140			白莧菜	有機白莧菜	140			小松菜						有機小松菜	140					140				
							蒜末	1.5									蒜末	1.5									
湯品						蒲瓜大骨湯	扁蒲Q	79			大滷湯	大白菜	52			四寶甜湯	紅豆30K	1									
							大骨	12				脆筍絲	18				花豆	6									
							薑絲	1				洗選蛋	12				小薏仁	6									
												黑木耳(有機	10				麥片	6									
												紅蘿蔔Q	8				二砂25K(台糖	1									
												柴魚片600G	3														
															230		230										
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)	份	主食(份)		5.5 份	主食(份)	5 份		主食(份)	6 份	主食(份)		份													
		蔬菜(份)	份	蔬菜(份)		1.4 份	蔬菜(份)	0.9 份		蔬菜(份)	0.8 份	蔬菜(份)		份													
		水果(份)	份	水果(份)		份	鮮奶(份)	1 份		水果(份)	份	水果(份)		份													
		豆魚肉蛋(份)	份	豆魚肉蛋(份)		1.5 份	豆魚肉蛋(份)	1.5 份		豆魚肉蛋(份)	1.6 份	豆魚肉蛋(份)		份													
		油脂(份)	份	油脂(份)		2 份	油脂(份)	2 份		油脂(份)	1.9 份	油脂(份)		份													
		總熱量	大卡	總熱量		623大卡	總熱量	635大卡		總熱量	646大卡	總熱量		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6週

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		
		合計		0		合計		0		合計		0		合計		0		合計		0
	主食名稱	白米飯			主食名稱	白米飯			主食名稱	特餐			主食名稱	紅扁豆飯			主食名稱	糙米飯		
		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				筍絲豬腳丁	素肚(切8丁	3.0	炒麵疙瘩	油片(切絲	1.0	醬爆豆皮豆腐										
					朴菜(切	0.3		素肉絲	0.3											
	米酒																			
	沙拉油																			
	鹽																			
副菜				芋香四色			水餃*3	奇美素水餃	130	西班牙炒蛋	毛豆仁CAS(禎	1								
											水煮花生600G	1								
	醬油																			
	素蠔油																			
	胡椒粉																			
湯				蒲瓜大骨湯	乾豆捲	0.3	大滷湯			四寶甜湯										
	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：