

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7週	10月13日	白米飯	魷魚排*1	絲瓜豆腐	有機黑葉白菜	刈薯排骨湯		5.5	1.2	0	1.7	1.9	628
	10月14日	糙米飯	回鍋乾片	香菇蒸蛋	有機小松菜	綠豆薏仁湯	奇異果(綠)	5.9	0.9	1	1.8	2	721
	10月15日	特餐	雞絲野菇炊飯	蘿蔔滷肉		莧菜吻魚湯	乳品	5	0.9	1	2.2	2	728
	10月16日	燕麥飯	蒜泥白肉	鐵板豆腐	有機味美菜	油泡當歸湯		5.2	1.1	0	1.5	2.1	599
	10月17日	糙米飯	白菜鮮菇蒸雞	黑胡椒毛豆莢	有機高麗菜	紫菜蛋花湯		5	1	0	2	2	615
第8週	10月20日	香鬆飯	三杯雞	和風燉蘿蔔	有機鳳京白菜	玉米洋芋湯		5.3	1.5	0	1.8	1.8	624.5
	10月21日	糙米飯	砂鍋魚丁	白菜炒年糕	有機青油菜	蒜頭雞湯	水果	5.3	1.6	0	2.2	1.9	661.5
	10月22日	特餐	胡麻雞絲蕎麥麵	豆芽炒肉絲		黃瓜丸子湯	乳品	5	0.9	1	2.2	2	687.5
	10月23日	紫米飯	香滷肉燥	鮮蔬炒蛋	有機小白菜	冬瓜茶山粉圓		5	0.9	0	2.4	2.1	647

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

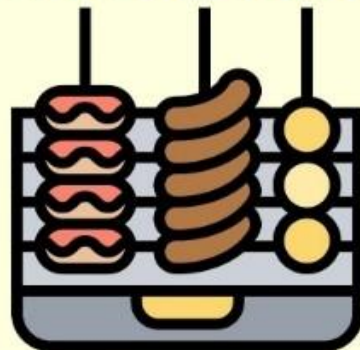
食譜設計:葉倩瑛營養師

中秋節大選擇？

以下四種您怎麼注意呢？

月餅

- 1.購買低脂、低糖、低熱量為首選
- 2.有吃到就好，一個月餅數人分享吃
- 3.吃了月餅，就需在午晚餐飯麵主食減半



烤肉

- 1.選擇多青菜
- 2.醬料有沾到就好



柚子

- 1.柚子是水果,每天不超過2-3片
- 2.降血壓藥、statin類降血脂藥、抗心律不整藥、免疫抑制劑建議不要與柚子一起服用



運動

吃得多就要
多去"運動"

參考資料:國民健康署及衛生福利部網站

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7週	10月13日	白米飯	魷魚排*1	絲瓜豆腐	有機黑葉白菜	刈薯排骨湯		5.5	1.2	0	1.7	1.9	628
	10月14日	糙米飯	回鍋乾片	香菇蒸蛋	有機小松菜	綠豆薏仁湯	奇異果(綠)	5.9	0.9	1	1.8	2	721
	10月15日	特餐	雞絲野菇炊飯	蘿蔔滷肉		莧菜吻魚湯	乳品	5	0.9	1	2.2	2	728
	10月16日	燕麥飯	蒜泥白肉	鐵板豆腐	有機味美菜	油泡當歸湯		5.2	1.1	0	1.5	2.1	599
	10月17日	糙米飯	白菜鮮菇蒸雞	黑胡椒毛豆莢	有機高麗菜	紫菜蛋花湯		5	1	0	2	2	615
第8週	10月20日	白米飯	三杯雞	和風燉蘿蔔	有機鳳京白菜	玉米洋芋湯		5.3	1.5	0	1.8	1.8	624.5
	10月21日	糙米飯	砂鍋魚丁	白菜炒年糕	有機青油菜	蒜頭雞湯	水果	5.3	1.6	0	2.2	1.9	661.5
	10月22日	特餐	胡麻雞絲蕎麥麵	豆芽炒肉絲		黃瓜丸子湯	乳品	5	0.9	1	2.2	2	687.5
	10月23日	紫米飯	香滷肉燥	鮮蔬炒蛋	有機小白菜	冬瓜茶山粉圓		5	0.9	0	2.4	2.1	647

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品

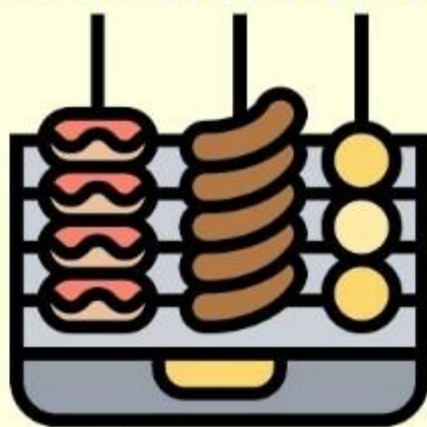
食譜設計：葉倩瑛營養師

中秋節大選擇？

以下四種您怎麼注意呢？

月餅

- 1.購買低脂、低糖、低熱量為首選
- 2.有吃到就好，一個月餅數人分享吃
- 3.吃了月餅，就需在午晚餐飯麵主食減半



烤肉

- 1.選擇多青菜
- 2.醬料有沾到就好



柚子

- 1.柚子是水果，每天不超過2-3片
- 2.降血壓藥、statin類降血脂藥、抗心律不整藥、免疫抑制劑建議不要與柚子一起服用



運動

吃得多就要
多去"運動"

參考資料：國民健康署及衛生福利部網站

大成國民小學113學年度第一學期 第7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																									
類別	日期	10月13日(一)				日期	10月14日(二)				日期	10月15日(三)				日期	10月16日(四)				日期	10月17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	魷魚排 * 1	什錦魷魚排60G	2310			豆干片	120				清胸肉絲	60				火鍋豬肉片	135				骨髓丁	90			
						高麗菜	60				高麗菜	60				綠豆芽Q	75				雞丁	54			
						黑木耳(有機)	14				玉米粒CAS(散)	15				韭菜Q	12				大白菜	72			
						黑豆瓣醬3K	2				鴻喜菇Q	12				蒜泥	4				金針菇B-Q	30			
											杏鮑菇D-Q	12				金蘭醬油膏5L	2				金蘭香菇素蠔油	4			
											洋蔥去皮	12									乾香菇	2			
副菜	絲瓜豆腐	絲瓜Q	166			洗選蛋	141				肉丁	117				嫩油丁	143				毛豆莢CAS	149			
		豆腐4.3K(薄)	15			生香菇小小Q	15				白蘿蔔	72				洋蔥去皮	25				香油3L(燈)	2			
		枸杞600G	1								油豆腐丁(傳統)	30				黑木耳(有機)	15				黑胡椒粒600G	庫存			
		薑絲	2			鮮蔬炒腐竹					紅蘿蔔Q	11				紅蘿蔔Q	9				八角粒600G	1			
											薑片	2													
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	140			有機小松菜	140								有機味美菜	140				有機高麗菜	140				
		薑絲	1.5			蒜末	1.5								蒜末	1.5				蒜末	1.5				
湯品	刈薯排骨湯	刈薯Q	82			綠豆	30				白莧菜(產	48				山藥Q	45				紫菜100G	9			
		排骨丁	12			小薏仁	12				洗選蛋	12				馬鈴薯去皮Q	35				洗選蛋	18			
						二砂25K(台糖	1				吻仔魚	5				油泡1.2K	8				大骨	12			
											薑絲	2				當歸藥包60G	12								
其他		黃豆(非基改)				奇異果(綠)	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			
		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.9	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.2	份			主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	1	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)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	份			豆魚肉蛋(份)	2	份		
		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份		
		總熱量	628大卡			總熱量	721大卡				總熱量	728大卡				總熱量	599大卡				總熱量	615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7週

菜別	日期	10月13日(一)		日期	10月14日(二)		日期	10月15日(三)		日期	10月16日(四)		日期	10月17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	燕麥飯		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	魷魚排*1	素花枝捲300G	8包	回鍋乾片	猴頭菇(原味)	2.0	雞絲野菇炊飯	毛豆仁CAS	1.0	蒜泥白肉	大溪黑干(切片)	3.0	白菜鮮菇蒸雞	烤麩	3.0
					小木耳Q	1.0		牛蒡Q	0.5		酸菜心絲	1.0			
											紅蘿蔔Q	1.0			
		米酒													
		沙拉油	6桶												
		鹽	1件												
		醬油膏													
副菜	絲瓜豆腐	乾豆捲	0.3	香菇蒸蛋	乾腐竹600G	2.0	蘿蔔滷肉	葫蘆捲	1.5	鐵板豆腐			黑胡椒毛豆莢		
		素花枝絲600G	1包		鴻喜菇Q	1.0		素小卷1.2K	1.0						
		香油			紅椒Q	1.0									
		醬油	3箱		玉米筍Q	0.5桶									
		素蠔油													
		胡椒粉	2盒												
湯	刈薯排骨湯	玉米段(3米Q)	1.5	綠豆薏仁湯			莧菜吻魚湯	生豆包(大)	1.0	油泡當歸湯			紫菜蛋花湯	豆腐1.2K	1盒
														金針(台灣)	0.3
		糖	2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8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	10月20日(一)				日期	10月21日(二)				日期	10月22日(三)				日期	10月23日(四)				日期	10月24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	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	三杯雞	味島香鬆500G	1				鬼頭刀丁	180									絞肉	63								
		雞排丁	90				凍豆腐	72					清胸肉絲	68				全瘦絞肉	60							
		雞丁	54				洋蔥去皮	30				小黃瓜Q	55				碎豆干(黃	78								
		洋蔥去皮	50				沙茶醬3K(牛	3				油片(切絲	20				洋蔥去皮	24								
		豬血糕丁CAS(包	11				薑絲	2				紅蘿蔔Q	14				油蔥酥600G	6								
		紅蘿蔔Q	10				青蔥Q	2				蒜泥	3													
		薑片	3									芝麻醬3K	12													
		九層塔Q	2									黑麻油3L(燈	3													
		黑麻油3L(燈	2									穀盛烏醋5L	2													
		味島香鬆45G	79									穀盛白醋5L	1													
副菜	和風燉蘿蔔	白蘿蔔	102				大白菜	142				肉絲	114				洗選蛋	118								
		海帶結	48				寧波年糕	26				綠豆芽Q	80				高麗菜	54								
		素小卷1.2K	30				麵疙瘩	15								紅蘿蔔Q	12									
		生香菇小小Q	15				瑤珍菇A-Q	12				紅蘿蔔Q	15													
		柴魚片600G	2				紅蘿蔔Q	10				蕎麥麵3.3K	32													
		味醂1.8K	3				蒜末	2				蕎麥麵3.8K	43													
							蝦米600G	2				蕎麥麵5K	9													
		↓素食主菜																								
青菜	鳳京白菜	有機鳳京白菜	140				有機青油菜	140									有機小白菜	140					140			
		薑絲	1.5				蒜末	1.5									薑絲	1.5								
湯品	玉米洋芋湯	玉米粒CAS(散	45				骨腿丁	36				大黃瓜	68				冬瓜塊600G	41								
		馬鈴薯去皮	25				冬瓜Q	50				珍珠魚丸(如記	24				山粉圓	5								
		大骨	12				乾香菇	2				薑絲	1				二砂25K(台糖	1								
							蒜仁	2																		
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								
		主食(份)	5.3	份	主食(份)		5.3	份	主食(份)	5		份	主食(份)	5	份											
		蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)		1.6	份	蔬菜(份)	0.9		份	蔬菜(份)	0.9	份											
		水果(份)		份	水果(份)			份	鮮奶(份)	1		份	水果(份)		份											
		豆魚肉蛋(份)	1.8	份	豆魚肉蛋(份)		2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2.2		份	豆魚肉蛋(份)	2.4	份											
		油脂(份)	1.8	份	油脂(份)		1.9	份	油脂(份)	2		份	油脂(份)	2.1	份											
		總熱量	625大卡				總熱量	662大卡				總熱量	688大卡				總熱量	647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8週

菜別	日期	10月20日(一)		日期	10月21日(二)		日期	10月22日(三)		日期	10月23日(四)		日期	10月24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	香鬆飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	紫米飯		主食名稱	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	三杯雞	麵腸(切	3.0	砂鍋魚丁			胡麻雞絲蕎麥麵	玉米筍Q	1.0	香滷肉燥	豆丸子	1			
		米Q糕1.2K	1.0					杏鮑菇C-Q	1.0		麵輪	1			
											素肉燥	1			
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副菜	和風燉蘿蔔			白菜炒年糕			豆芽炒肉絲	豆干絲(黃	3	鮮蔬炒蛋	珊瑚菇Q	1.2			
								芹菜Q	1						
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	玉米芋湯	大蕃茄Q	0.6	蒜頭雞湯			黃瓜丸子湯	素貢丸600G	1包	冬瓜茶山粉圓					
		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：