大成國民小學114學年度上學期午餐菜單

			1										
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)
	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
第7週	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
	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
第8週	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
をの週	10月22日	特餐	胡麻雞絲蕎麥麵	豆芽炒肉絲		黄瓜丸子湯	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。

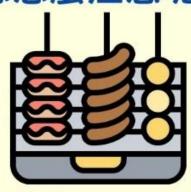
食譜設計:葉倩瑛營養師

中秋節大選擇?

以下四種您怎麼注意呢?



- 買低脂、低糖、低熱
- 量為首選 2.有吃到就好,一個月餅數
- 3.吃了月餅,就需在午晚餐



- 1.選擇多青菜 2.醬料有沾到就好



大小成之國於民口小三學是1004學是年於慶次上之學與期之年×餐主藥於單名

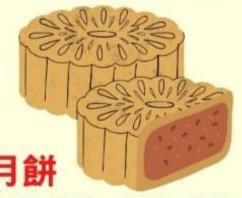
周 紫 别 :	日歐期公	主业食产	主紫菜紫	副以菜类	青菜菜	湯ホ	其≤他∜	主食(份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂(份)	熱量 (大卡)
	10月13日	白紫米亞飯等	魷卖魚□排涤*1	絲ఽ瓜∛豆浆腐ᢑ	有录機"黑、葉」:白素菜素	刈宀薯ζ排ϡ骨ζ湯靠		5. 5	1.2	0	1.7	1.9	628
第2、7	10月14日	糙ѯӾӷ飯ҕ	回系鍋嶺乾紫片斎	香 ຼ̄ 菇៓ 蒸ఽ蛋ఞ	有录機"小型松丝菜素	綠雲豆菜薏二仁吳湯業	奇〉異〉果》(綠次)	5. 9	0.9	1	1.8	2	721
週紫	10月15日	特÷餐;	雞≒絲₄野ټ菇紫炊餐飯等	蘿紫蔔ෞ滷紫肉 緊		莧⋮菜ẫ吻ఄ魚朮湯 靠	乳素品等	5	0.9	1	2. 2	2	728
旭氣	10月16日	燕泳麥染飯等	蒜絲泥造白紫肉紫	鐵表板多豆浆腐浆	有氣機性味為美型菜素	油菜泡蒸當浆歸浆湯業		5. 2	1.1	0	1.5	2. 1	599
	10月17日	糙ѯӾӵ飯ҕ	白紫菜系鮮素菇紫蒸紫雞生	黑、胡塚椒:毛亞亞泰萊特	有求機「高質麗"菜素	紫▽菜ϡ蛋ϡ花ξ湯靠		5	1	0	2	2	615
	10月20日	白紫米亞飯紫	三续杯沒雞ऱ	和吳風是燉菜蘿菜蔔沒	有乘機半鳳京岩白紫菜紫	玉宀米⇩洋ќ芋宀湯‡		5. 3	1.5	0	1.8	1.8	624. 5
第8	10月21日	糙ѯ米旱飯ฐ	砂ኞ鍋ౖఄ魚□丁ౖౖ	白紫菜紫炒紫年紫糕紫	有求機片青江油求菜系	蒜絲頭菜雞胃湯葉	水《果》	5. 3	1.6	0	2. 2	1.9	661.5
週紫	10月22日	特藝餐 ‡	胡尔麻亞難出絲。蕎麦麥哥麵哥	豆៓芽៓៸炒៓៓៝៸肉៓៓៳៳៸		黃系瓜《丸》子,湯和	乳素品等	5	0.9	1	2. 2	2	687. 5
	10月23日	紫水点	香菜滷菜肉果燥素	鮮௷蔬ఀ炒ఄఄఄఄఄఄఄఄఄఀౢౙఄౢ	有求機"小"的杂菜系	冬滋瓜※茶灸山点粉5圓點		5	0.9	0	2.4	2. 1	647

本多校室使产用公國營產家CAS豬幣內景,全身面景使产用公非是基本改新產家品意

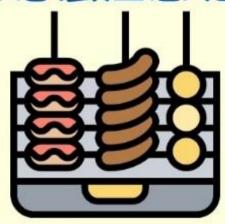
食譜設計:葉倩瑛營養師

中秋節大選擇?

以下四種您怎麼注意呢?



- 1.購買低脂、低糖、低熱
- 量為首選 2.有吃到就好,一個月餅數
- 3.吃了月餅,就需在午晚餐



- 1.選擇多青菜2.醬料有沾到就好



大成國民小學113學年度第一學期 第7週 午餐食譜設計表

										1 2−1	13学年度第一学期		刀넴	一食	快司	借設訂衣												
	日期	預估總價 10月13			日期			ıu _		日期	平均每人每日 10月15	2.0			日期	10月16日(四	1)			日期	10	月17日(五)						
菜	L1901	合計		0	L170.	合計	2	4,000		L1 763	合計	<u> </u>	0		11 201	合計		0		L1701	€)	0	-				
別	主食	白爿	长飯		主食	粒 升	长飯			主食	特	餐	-		主食	E .		-		主食		白米飯						
	名稱		數量K	單價 總價	名稱	食材	數量K	單價	價 總價	名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材數量	量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價				
主食						糙米飯											8KG											
		什錦魷魚排60G	2310			豆干片	120)			清胸肉絲	60)			火鍋豬肉片	135				骨腿丁	90						
						高麗菜	60)			高麗菜	60)			綠豆芽Q	75				雞丁	54						
						黑木耳(有機	14	1		70	玉米粒CAS(散	15	5			韭菜Q	12			١,	大白菜	72						
	魷				П	黑豆瓣醬3K	2	2		雞絲	鴻喜菇Q	12	2		盐盐	蒜泥	4			日芸	金針菇B-Q	30						
÷	魚				鍋					野	杏鮑菇D-Q	12	2		41417		2				金蘭香菇素蠔油	4						
主菜	排*				乾					菇	洋蔥去皮	12			白					菇	乾香菇	2						
	1				片					炊					肉			\dashv		烝	13.77.2							
	1				1					飯							-	\rightarrow		雞	烤麩	3						
					1												\dashv	\rightarrow		-	K-7-920	3		-				
																	-+	\dashv		-								
		44.F.O	166			\r(L\) \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \										MNI	- 1 10	\rightarrow		⊢	✓	1.10						
		絲瓜Q			-	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			4	黑木耳(有機	15			里	黑胡椒粒600G	庫存						
	絲	薑絲	2		香	鮮蔬炒腐竹					紅蘿蔔Q	11	+		鐵	紅蘿蔔Q	9			胡胡	八角粒600G	1						
副	瓜				菇						薑片	2	2		板					椒								
菜	豆豆				蒸					滷					豆豆					毛								
	腐				蛋					肉					腐					豆莢								
																				200								
										ļ				Ш														
		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		有	蒜末	1.5	+							有		1.5	\dashv		有	蒜末	1.5						
青	葉		1.0		機小	ANDLE	- 110								機味美菜	(7)攻			機高									
菜	白菜				松菜													\rightarrow		麗菜								
					*										*		\dashv	-		*								
		小は	00			44 =	20	\			6 # # # / *	40				1.75	45	\longrightarrow		-	此	0						
		刈薯Q	82		-	綠豆	30				白莧菜(產	48			4	山藥Q	45	\rightarrow		4	紫菜100G	9		-				
		排骨丁	12		<i>6</i> ts	小薏仁	12	2		-+-	洗選蛋	12	+		4	馬鈴薯去皮Q	35			_	洗選蛋	18						
	刈薯				緑豆	二砂25K(台糖	1	l.		見菜	吻仔魚	5			泡	油泡1.2K	8			· 菜	大骨	12						
湯品	排				慧					吻	薑絲	2	2		當	當歸藥包60G	12			蛋								
品	骨				仁					魚					歸					花								
	湯				湯					湯					湯					湯								
其		黄豆(非基改)				奇異果(綠)	2400份	1	10 24000					0		0			0									
他		台糖(50K)																										
		類別		份量		類別		份量	t l		類別		份量			類別		分量			類別		份量					
營		主食(份)	5.5		-	主食(份)	5.9		份		主食(份)	5		份		主食(份)	5.2		份		主食(份)	5		份				
養分	熱	蔬菜(份) 水果(份)	1.2	<u>份</u> 份	熱	蔬菜(份) 水果(份)	0.9		<u>份</u> 份	熱	蔬菜(份) 鮮奶(份)	0.9		份份	熱	蔬菜(份) 水果(份)	1.1		<u>份</u> 份	熱	蔬菜(份) 水果(份)	1		份份				
析	量	豆魚肉蛋(份)	1.7		量	豆魚肉蛋(份)	1.8		份	量	豆魚肉蛋(份)	2.2	2	份	量		1.5		份	量	豆魚肉蛋(份)	2		份				
表		油脂(份)	1.9		4	油脂(份)	2		份		油脂(份)	2		份		油脂(份)	2.1		份	-	油脂(份)	2		份				
	1	總熱量	62	28大卡		總熱量	7.	21大-	下		總熱量	7	728大卡		1	總熱量	599	大卡		<u> </u>	總熱量	61	5大卡					

營養師: 午餐執行秘書:

主任:

校長:

7 大成國民小學113學年度第一學期 第7週

	日期	10月13日(一))	日期			日其	10月15日(三			10月16日(四)	日其	10月17日(五))
些	人婁	38		人婁	38		人婁			人婁	38		人婁		
菜別		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
刀リ	主食	白米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	燕麥飯		主信	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
		素花枝捲300G	8包		猴頭菇(原味	2.0	雞	毛豆仁CAS	1.0		大溪黑干(切片	3.0	白	烤麩	3.0
	魷			□	小木耳Q	1.0	総	牛蒡Q	0.5	蒜	酸菜心絲	1.0	立菜		
丰	魚			鍋			野			泥	紅蘿蔔Q	1.0	米鮮		
主菜		米酒		莳			菇			白			菇		
		沙拉油	6桶	片			炊			肉			蒸		
		鹽	1件				飯						雞		
		醬油膏	0.0		Market I con o	2.0			1 7				ा । ।		
		乾豆捲	0.3		乾腐竹600G	2.0	古古	葫蘆捲	1.5	4±\2			黑		
= 11	絲瓜	素花枝絲600G	1包		鴻喜菇Q	1.0	-	素小卷1.2K	1.0	鐵板			胡椒		
副菜		香油 醬油	3箱	1	紅椒Q 玉米筍Q	1.0 0.5桶				豆			秘毛		
**		素蠔油	3 不目	歪蛋	工小旬Q	0.3作用	個 肉			一腐			豆豆		
		胡椒粉	2盒	玉			11/1						炭		
		玉米段(3米Q	1.5					生豆包(大	1.0					豆腐1.2K	1盒
	刈		1.5	綠			莧		1.0	油			紫菜	金針(台灣	0.3
\ <u></u>	薯	糖	2袋	豆			菜			泡				11271 (D1-3	0.5
湯	17F	太白粉		薏			吻			當			蛋		
SEASO	门	地瓜粉		仁湯			魚 湯			歸湯			花湯		
	汤	薑片	0.1	汤	薑片	0.1	汤	薑片	0.1	汤	薑片	0.1	汤	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

			42,440		平均每日	848				平均每人每日	3.7	3	· AA	-HICHI-IC																		
	日:		l(-)	日期	10月21	日(二)			日期		2日(三)		日其	Ħ	10月23日(四)			日期		4日(五)												
菜		合計			合計	24	4,000			合計 0 特餐				合計 18,440					合計		0											
別				主食		数量K	1111 /ami	Aufor James	主食			pp /mi	主色		#4. 🗆 17	PP /##	Artica (ess	主食		米飯 #4.目17	⇒ /ani	Aufar Jamai										
	名	(食材	數量K 單價 總價			數重K	単質	總貨	- 名稱	食材	數重K	単價	總價名稱	食材			總貨	(名稱	食材	數量K	単價	總價										
主食	ŧ			-	糙米飯										8KG																	
		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			相	小黄瓜Q	55			碎豆干(黄	78																	
		洋蔥去皮	50	砂	沙茶醬3K(牛	3	-		麻	油片(切絲	20		香	Wat + +	24																	
主	=		11		薑絲	2			雞	紅蘿蔔Q	14			油蔥酥600G	6																	
菜	科	/	10			2			絲蕎	蒜泥	3		肉																			
	大	薑片	3	丁						芝麻醬3K	12		燥	!																		
		九層塔Q	2						麵	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																					
		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																	
	利	T- 11 VII 1 1 V	15	白	琇珍菇A-Q	12			₩.	紅蘿蔔Q	15		鮮																			
副	屈煌	. 韓田日(0000)	2	菜炒	紅蘿蔔Q	10			芽炒	蕎麥麵3.3K	32		蔬																			
菜	京		3	年	蒜末	2			肉	蕎麥麵3.8K	43		炒																			
	在	ij		糕	蝦米600G	2			絲	蕎麥麵5K	9		鱼																			
		↓素食主菜																														
		有機鳳京白菜	140		有機青油菜	140								有機小白菜	140	1				140												
*	順	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1.5	青	蒜末	1.5				ı L						ı		1 [小	薑絲	1.5			_				
青菜	万 白 菜	H		油菜									白菜																			
//-	菜	No.		*									*																			
		玉米粒CAS(散	45		骨腿丁	36				大黄瓜	68			冬瓜塊600G	41																	
		馬鈴薯去皮	25	4	冬瓜Q	50				珍珠魚丸(如記	24		夕	山粉圓	5																	
	E		12		乾香菇	2				薑絲	1		瓜	二砂25K(台糖	1																	
湯品	爿				蒜仁	2			瓜丸				茶																			
品	寺			雞					子				Ш																			
	湯			湯					湯				粉圓																			
													jes,																			
其		黃豆(非基改)			水果	2400份	10	24000					0		0 2305份	8	1844	0														
他		台糖(50K) 類別	份量		類別		份量			類別		份量		類別		份量					份量											
營	-	主食(份)	5.3 份		主食(份)	5.3		份		無別 主食(份)	5		份	主食(份)			份		無別 主食(份)			分										
養八		蔬菜(份)	1.5 份	.	蔬菜(份)	1.6		份	*	蔬菜(份)	0.9		份	蔬菜(份)) 0.9		份		蔬菜(份)		ť	4										
分析	乘量		<u>份</u> 1.8 份	熱量		2.2		<u>份</u> 份	熱量	鮮奶(份) 豆魚肉蛋(份)	2.2		<u>份</u> 熱 份 量				<u>份</u> 份	熱量	水果(份) 豆魚肉蛋(份)													
表		油脂(份)	1.8 份	_	油脂(份)	1.9		份	_	油脂(份)	2		份	油脂(份)) 2.1		份	 	油脂(份)		ť											
		總熱量	625大卡		總熱量	66	52大卡			總熱量	6	88大卡		總熱量	64	47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8週

	日期	10月20日(一)		日其	10月21日(一)	4 7 7 7		10月22日(三)	7307	<u>一</u> 月其	10月23日(四)	日其	10月24日(五)	
						1)	-	- /)			
菜	人婁			人婁			人數			人婁	1		人婁	1	
別		合計			合計			合計	0		合計	0		合計	0
וינו	主食			主信			主食	特餐		主信			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
		麵腸(切	3.0				胡	玉米筍Q	1.0		豆丸子	1			
		*************************************	1.0				麻	杏鮑菇C-Q	1.0		麵輪	1			
	三	· Cimerate	1.0	砂			雞		1.0	香	素肉燥	1			
主		小油		鍋			無絲			香 滷	系 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	1			
主菜	1/1\ WA	米酒		魚						肉					
	維	沙拉油		一			蕎			燥					
		鹽					麥								
							麵								
	T ₩			بـــــ				豆干絲(黃	3		珊瑚菇Q	1.2			
	和			白		Ξ.	豆	芹菜Q	1	鮮					
阊	風			菜			芽			蔬					
副菜	燉	醬油		炒			炒			炒炒					
	蘿	素蠔油		年			肉			蛋					
	蔔			糕			絲								
		胡椒粉							4.5.						
	王	大蕃茄Q	0.6				黄	素貢丸600G	1包						
	米	醬油膏		蒜			瓜瓜			瓜					
湯	洪	二砂		頭			九丸			茶					
193	玉米洋芋	黑醋		雞						Ш					
	于。			湯			子			粉					
	汤	畫片	0.1		薑片	0.1	湯	薑片	0.1		<u> </u>	0.1		薑片	0.1
L	<u>.</u>	<u> </u>	0.1	<u> </u>		0.1			J.1	1	/ I	13.1			0.1

營養師: 午餐執行秘書: 主任: 注任: 校長: