

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9週	10月27日	白米飯	香酥翅小腿	桂筍肉絲	有機有機蔬菜	粗米粉湯		5.8	1.5	0	2	1.9	679
	10月28日	糙米飯	海鮮豆腐煲	金沙四季豆	有機有機蔬菜	海絲金菇湯	香蕉	5	1.6	1	2	2	690
	10月29日	特餐	什錦燴飯	小瓜雞丁		蛤蜊羅宋湯	乳品	5	1	1	1.9	1.8	699
	10月30日	燕麥飯	紅燒百頁	海芽炒蛋	有機有機蔬菜	紅豆撞奶		6	0.9	0	2.1	2	690
	10月31日	糙米飯	花瓜雞丁	黑胡椒洋蔥	有機有機蔬菜	絲瓜蛋花湯		5.5	1	0	1.6	0	530
第10週	11月4日	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	腐乳燒冬瓜	有機有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	水果	5.3	1.7	1	2.2	1.8	719.5
	11月5日	特餐	義大利麵	肉片花椰菜		玉米蛋花湯	乳品	5	0.7	1	2.1	2	675
	11月6日	紫米飯	醬燒豆干杏鮑菇	雪裡紅炒蛋	有機有機蔬菜	芋香西谷米		5.5	1.6	0	1.8	2.1	654.5
	11月7日	糙米飯	桔醬肉片	醬燒茄子	有機有機蔬菜	竹筍雞湯		5	1.5	0	1.8	2.2	621.5

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

Maintain healthy intestinal bacteria

維持腸道健康 5 大關鍵

補充足夠水分



多樣化飲食



多攝取膳食纖維



避免使用抗生素



補充益生菌



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9週	10月27日	白米飯	香酥翅小腿	桂筍肉絲	有機有機蔬菜	粗米粉湯		5.8	1.5	0	2	1.9	679
	10月28日	糙米飯	海鮮豆腐煲	金沙四季豆	有機有機蔬菜	海絲金菇湯	香蕉	5	1.6	1	2	2	690
	10月29日	特餐	什錦燴飯	小瓜雞丁		蛤蜊羅宋湯	乳品	5	1	1	1.9	1.8	699
	10月30日	燕麥飯	紅燒百頁	海芽炒蛋	有機有機蔬菜	紅豆撞奶		6	0.9	0	2.1	2	690
	10月31日	糙米飯	花瓜雞丁	黑胡椒洋蔥	有機有機蔬菜	絲瓜蛋花湯		5.5	1	0	1.6	0	530
第10週	11月3日	白米飯			有機			0	0	0	0	0	0
	11月4日	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	腐乳燒冬瓜	有機有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	水果	5.3	1.7	1	2.2	1.8	719.5
	11月5日	特餐	義大利麵	肉片花椰菜		玉米蛋花湯	乳品	5	0.7	1	2.1	2	675
	11月6日	紫米飯	醬燒豆干杏鮑菇	雪裡紅炒蛋	有機有機蔬菜	芋香西谷米		5.5	1.6	0	1.8	2.1	654.5

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

Maintain healthy intestinal bacteria

維持腸道健康 5 大關鍵

補充足夠水分



多樣化飲食

多攝取膳食纖維



避免使用抗生素



補充益生菌



大成國民小學113學年度第一學期 第9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	10月27日(一)				日期	10月28日(二)				日期	10月29日(三)				日期	10月30日(四)				日期	10月31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	香酥翅小腿	翅小腿	4620			嫩油丁	76			虱目魚柳	54			百頁豆腐切24丁	109			骨髓丁	90								
		地瓜粉20K	1			白蝦仁	24			青花菜(冷凍	24			白蘿蔔	56			雞丁	54								
		胡椒鹽600G(小	2			魷魚圈CAS	33			黑木耳(有機	12			黑蠔菇	24			刈薯Q	55								
						豆腐4.3K(薄	17			紅蘿蔔Q	10			紅蘿蔔Q	14			圓平瓜	27								
						洋蔥去皮	20			黑胡椒醬2.9K	6																
						紅蘿蔔Q	9																				
						乾海帶芽600G	3																				
副菜	桂筍肉絲	桂竹筍絲	11			長豆Q	140			骨髓丁	90			洗選蛋	122			甜不辣條	87								
		豆干片	27			杏鮑菇D-Q	30			雞丁	72			乾海帶芽600G	5			洋蔥去皮	50								
		朴菜1.8K	10			鹹蛋CAS	58			小黃瓜Q	58			薑絲	3			韭菜Q	18								
		紅蘿蔔Q	10			鹹蛋會前一天先送，4顆/盒				洋蔥去皮	24							紅蘿蔔Q	10								
										蒜末	2																
青菜	有機蔬菜	有機茼蒿白菜	140			有機青江菜	140						有機青松菜	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	粗米粉湯	米粉湯(粗	45			海帶絲	45			大白菜	40			紅豆30K	2			絲瓜Q	60								
		綠豆芽Q	33			金針菇B-Q	15			馬鈴薯去皮Q	24			雀巢即溶奶粉	7			洗選蛋	24								
		韭菜Q	9			紅蘿蔔Q	8			蛤蜊(大	24			二砂25K(台糖	1			紅蘿蔔Q	6								
		油蔥酥3K	2			雞架	12			大蕃茄Q	15																
		雞架	12																								
其他		黃豆(非基改)				香蕉	2400份	10	24000				0		0												
		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								
		主食(份)	5.8 份	主食(份)		5 份	主食(份)	5 份		主食(份)	6 份																
		蔬菜(份)	1.5 份	蔬菜(份)		1.6 份	蔬菜(份)	1 份		蔬菜(份)	0.9 份																
		水果(份)	份	水果(份)		1 份	鮮奶(份)	1 份		水果(份)	份																
		豆魚肉蛋(份)	2 份	豆魚肉蛋(份)		2 份	豆魚肉蛋(份)	1.9 份		豆魚肉蛋(份)	2.1 份																
		油脂(份)	1.9 份	油脂(份)		2 份	油脂(份)	1.8 份		油脂(份)	2 份																
		總熱量	679大卡	總熱量		690大卡	總熱量	699大卡		總熱量	690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9週

菜別	日期	10月27日(一)		日期	10月28日(二)		日期	10月29日(三)		日期	10月30日(四)		日期	10月31日(五)	
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38	
		合計			合計			合計			合計			合計	
	主餐名稱	食材	數量K	主餐名稱	食材	數量K	主餐名稱	食材	數量K	主餐名稱	食材	數量K	主餐名稱	食材	數量K
主菜	香酥翅小腿	素蔬菜捲3K	1.0	海鮮豆腐煲	珊瑚菇Q	0.2	什錦燴飯	豆丸子	1.0	紅燒百頁			花瓜雞丁	素雞(切片)	3.0
		素蔬菜捲300G	2.0		素泡菜	1.0		筍白筍Q	1.0						
								素黑胡椒醬	2.0						
		米酒													
		沙拉油	6桶												
		鹽	1件												
		醬油膏													
副菜	桂筍肉絲	豆干片	1.0	金沙四季豆	玉米筍Q	1.0	小瓜雞丁	炸豆包絲	3.0	海芽炒蛋	生豆包(大)	2	黑胡椒洋蔥	素甜不辣條3K	1.0
								瑤珍菇Q	0.5		絲瓜Q	2.0		西芹Q	0.5
		香油			山藥Q	1.0								素肉絲	0.1
		醬油	3箱												
		素蠔油													
		胡椒粉	2盒												
湯	粗米粉湯	芹菜Q	0.2	海絲金菇湯			蛤蜊羅宋湯	凍豆腐	0.6	紅豆撞奶			絲瓜蛋花湯	乾豆捲	0.3
		素油蔥	1.0												
		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10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	11月3日(一)				日期	11月4日(二)				日期	11月5日(三)				日期	11月6日(四)				日期	11月7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						蒲燒鯛魚*1	蒲燒鯛魚肚90P	2310			義大利麵	大蕃茄Q	48			醬燒豆干杏鮑菇	杏鮑菇D-Q	96			桔醬肉片	火鍋豬肉片	144		
										絞肉		45			四分干丁		70			綠豆芽Q		68			
										玉米粒CAS(散)		45			黑木耳(有機)		20			桔醬		18			
										洋蔥去皮		35			紅蘿蔔Q		18			蒜泥		4			
										蕃茄醬3K(果)		18			薑片		2			青蔥Q		3			
										義大利醬2.9K		6								金蘭醬油膏5L		2			
										烏龍麵(小)		294													
副菜						腐乳燒冬瓜	冬瓜Q	175			肉片花椰菜	肉片	129			雪裡紅炒蛋	洗選蛋	127			醬燒茄子	茄子Q	114		
							絞肉	21				青花菜(冷凍)	48				雪裡紅(切)	51				麵腸(切)	60		
							紅蘿蔔Q	12				白花菜(冷凍)	36							蒜末		1.5			
							豆腐乳(甜酒)	5				紅蘿蔔Q	10												
青菜			140			有機蔬菜	有機	140								有機蔬菜	有機	140			有機蔬菜	有機	140		
							蒜末	1.5									薑絲	1.5				薑絲	1.5		
湯品						馬鈴薯排骨湯	馬鈴薯去皮	72			玉米蛋花湯	玉米粒CAS(散)	75			芋香西谷米	地瓜(產	48			竹筍雞湯	骨髓丁	36		
							龍骨丁	15				洗選蛋	16				芋頭圓3K	10				生竹筍(去殼Q	50		
							枸杞600G	1							地瓜圓3K		7			乾香菇		1.5			
															二砂25K(台糖		2			蒜仁		1.5			
															薑片		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		熱量	類別	份量		熱量	類別	份量		
		主食(份)	份	主食(份)		5.3 份	主食(份)	5 份		主食(份)	5.5 份	主食(份)		5 份											
		蔬菜(份)	份	蔬菜(份)		1.7 份	蔬菜(份)	0.7 份		蔬菜(份)	1.6 份	蔬菜(份)		1.5 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)	份	豆魚肉蛋(份)		2.2 份	豆魚肉蛋(份)	2.1 份		豆魚肉蛋(份)	1.8 份	豆魚肉蛋(份)		1.8 份											
		油脂(份)	份	油脂(份)		1.8 份	油脂(份)	2 份		油脂(份)	2.1 份	油脂(份)		2.2 份											
		總熱量	大卡	總熱量		720大卡	總熱量	675大卡		總熱量	655大卡	總熱量		622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10週

菜別	11月3日(一)				11月4日(二)				11月5日(三)				11月6日(四)				11月7日(五)			
	日期 11月3日(一)				日期 11月4日(二)				日期 11月5日(三)				日期 11月6日(四)				日期 11月7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				糙米飯				特餐				紫米飯				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					素香菇海苔燒	43.0			素絞肉	0.3			醬燒豆干杏鮑菇				炸豆包絲	3		
				蒲燒鯛魚*1					洋菇罐400G	3.0										
									義大利麵醬(素)	2.0										
	米酒																			
	沙拉油																			
	鹽																			
副菜				腐乳燒冬瓜	毛豆仁CAS	1.0			油片(切絲)	3			素肚(切12丁)	3						
					鴻喜菇100G	2.0											醬燒茄子			
									肉片花椰菜											
	醬油																			
	素蠔油																			
	胡椒粉																			
湯	大蕃茄Q	0.6		馬鈴薯排骨湯	素皮酥(絲)	0.3			豆腐1.2K	1							竹筍雞湯			
	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：