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)
	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
第9週	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
	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
第10週	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
加 10地	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

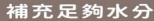


Maintain healthy intestinal bacteria













避免使用抗生素





大学成立國新民民小小三學是104學是年新度如上云學是期三年《餐主藥新單等

週 紫 別 ŧ	日前	主类食产	主业菜类	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27日	白紫米亞飯家	香葉酥ఄ翅ネン小髮腿ং	桂紫筍紫肉紫絲。	有录機"有录機"蔬菜菜素	粗ぇ米□粉ᢑ湯靠		5.8	1.5	0	2	1.9	679
第2.9	10月28日	糙ѯ米旱飯鬃	海紫鮮等豆浆腐浆煲盆	金岩沙潭四半季岩豆紫	有录機"有录機"蔬菜菜素	海系絲△金≒菇៓湯葉	香ェ゙蕉ェ៉	5	1.6	1	2	2	690
週紫	10月29日	特炎餐 ‡	什型錦沙燴科飯 等	小紫瓜紫雞片丁茫		蛤裝蜊靠羅紮宋蠡湯葉	乳水品类	5	1	1	1.9	1.8	699
儿 豆豆	10月30日	燕泳麥紫飯家	紅疹燒疹百分頁症	海病芽点 炒 套。	有录機"有录機"蔬菜菜素	紅疹豆灸撞炎奶疹		6	0.9	0	2. 1	2	690
	10月31日	糙ѯӾӵ飯ҕ	花灸瓜炎雞生丁涩	黑、胡椒、洋、蔥	有录機"有录機"蔬菜菜系	絲ᄯ瓜蘂蛋窕花ኞ湯葉		5. 5	1	0	1.6	0	530
第二	11月3日	白紫米亞飯紫			有乘機≝			0	0	0	0	0	0
10	11月4日	糙ѯ米旱飯鬃	蒲藻燒፫鯛窒魚□*1	腐҄ҳ乳҄ҝ҄焼҄ҝ҄冬ҝ҇҅҅҅҅҅҅҅҅҅҅Ӽ҅	有录機"有录機"蔬菜菜素	馬亞鈴喜桑排系骨炎湯葉	水氣果影	5.3	1.7	1	2.2	1.8	719.5
	11月5日	特藝餐業	義一大科利主麵景	肉乳片素花浆椰亚菜素		玉以米亞蛋素花養湯業	乳水品类	5	0.7	1	2. 1	2	675
週紫	11月6日	紫水光弧	醬是燒。豆菜干、杏子鮑。菇菜	雪亞裡如紅莎炒瓷蛋彩	有录機"有录機"蔬菜菜素	芋⇨香葉西⋷谷紫米□		5. 5	1.6	0	1.8	2. 1	654.5

本学校学使产用公园《產學CAS豬类內》, 全学面学使产用公非专基点改新產品等

食譜設計:葉倩瑛營養師

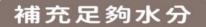


Maintain healthy intestinal bacteria





維持腸道健康 5 大關鍵







避免使用抗生素





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	600	0		平均每人每日	2.0								
	日期	10月2	7日(一)		日期	10月28			日其	月 10月1	29日(三)	日其				日期		10月31日(五)	
菜		合計		0		合計	. 2	4,000		合計			合計	0				合計	0
別	主食	白沙	长飯		主食				主拍		寺餐	主色				主拍		白米飯	
	名稱	食材	數量	K 單價 總價	賈 名称		數量K	單價 總價	名和	食材	數量K 單價 總價	2 名称			價 總價	名和	無 食材	數量K	單價 總價
主食	ī					糙米飯							8K	.G		-			
		翅小腿	46	20		嫩油丁	76			国 目魚柳	54		百頁豆腐切24丁 10	09		-	骨腿丁	90	
		地瓜粉20K	40	1		白蝦仁	24				24			56		-	雞丁	54	
		胡椒鹽600G(小		2		試魚圈CAS	33			青花菜(冷凍 黑木耳(有機	12			24		-	知薯Q	55	
	香			2	冷	豆腐4.3K(薄				ケスカナニへ イスカナニへ				_		-		27	
	酥				一解		17	1 - 1	_ 什		10	紅		14			圓平瓜	21	
主菜	翅				- ₹		20		錦燴		6					瓜雞			
*	小				腐	紅蘿蔔Q	9		一飯			一頁				一二	-		
	腿				愛	乾海帶芽600G	3	3								_			
																-			
																_			
		桂竹筍絲		11		EEO	140				90		洗選蛋 1:	22		+	甜不辣條	87	
		豆干片		27		長豆Q	30			骨腿丁				22		-	洋蔥去皮		
					_	杏鮑菇D-Q				雞丁	72					-		50	
		朴菜1.8K 10		鹹蛋CAS	58		小黄瓜Q	58		薑絲	3		- 1507	韭菜Q	18				
	桂	紅蘿蔔Q		10	金沙				_ 小	洋蔥去皮	24	海		3		一胡	紅蘿蔔Q	10	
副	筍虫				四				瓜		2	芽				一椒			
菜	肉絲				季				雞							洋	É		
	7/8/1/				豆豆				_ ,							蒽	Į.		
																_			
		有機荷葉白菜	1	40	有	有機青江菜	140)				— 有		40		有	有機高麗菜	140	
青	有	薑絲		1.5	機	蒜末	1.5					機					蒜末	1.5	
菜	機蔬菜				有機							有機				有機	N. Contraction of the Contractio		
	菜				蔬菜							蔬菜				蔬菜	1		
												-1-							
		米粉湯(粗		45		海帶絲	45	5		大白菜	40			2			絲瓜Q	60	
		綠豆芽Q		33		金針菇B-Q	15	5		馬鈴薯去皮Q	24		雀巢即溶奶粉	7			洗選蛋	24	
	絽	韭菜Q		9	海	紅蘿蔔Q	8	3	蛤	蛤蜊(大	24	织T	二砂25K(台糖	1			糸 紅蘿蔔Q	6	
湯	米	油蔥酥3K		2	絲金	雞架	12	2	- 蝌		15	豆				瓜			
品		雞架		12	一菇				二維			撞				─ 蛋 _ 花			
	湯				湯				湯			奶				湯			
																Ī			
其		黄豆(非基改)				香蕉	2400份	10 2400	0			0	0		(0			
他		台糖(50K)																	
營		類別		份量 5.8 份		類別	5	份量		類別	份量 5 份		類別 主食(份)	份量 6		+	類別	5.5	份量
養		主食(份) 蔬菜(份)	_	5.8 份 1.5 份	+	主食(份) 蔬菜(份)	1.6	1/-4	+	主食(份) 蔬菜(份)	1 份	-).9	<u>份</u> 份	+	主食(份) 蔬菜(份)	1	份
分	熱	水果(份)		份	熱	水果(份)	1	份	熱	鮮奶(份)	1 份	熱	水果(份)		份	熱	水果(份)		份
析表	量	豆魚肉蛋(份)		2 1.9 份	量		2 2	份	量		1.9 份 1.8 份	量		2.1	<u>份</u> 份	量		1.6	<u>份</u> 份
表		油脂(份) 總熱量	+	679大卡	\dashv	油脂(份)		<u>份</u> 90大卡	+	油脂(份)	699大卡			690大		+	油脂(份)	5′	30大卡

營養師: 午餐執行秘書:

:

校長:

7 大成國民小學113學年度第一學期 第9週

	日期	10月27日(一))	日期			日期	10月29日(三			10月30日(四))	日期	10月31日(五))
些	人婁	38		人婁			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
		素蔬菜捲3K	1.0		珊瑚菇Q	0.2		豆丸子	1.0					素雞(切片	3.0
	香	素蔬菜捲300G	2.0	_	素泡菜	1.0	什	筊白筍Q	1.0	紅			花		
+	酥							素黑胡椒醬	2.0	燒			瓜瓜		
主菜		米酒		豆			燴			百			雞		
		沙拉油	6桶				飯			頁			丁		
	腿		1件	煲			-								
		醬油膏	1.0			1.0			2.0			_			1.0
		豆干片	1.0	金	玉米筍Q	1.0	1.	炸豆包絲	3.0		生豆包(大	2 2 0	黑	素甜不辣條3K	1.0
111	桂	禾 油		一 少 *** *******************************	山藥Q	1.0	小血	琇珍菇Q	0.5	海	絲瓜Q	2.0	胡	西芹Q 素肉絲	0.5
副菜		香油 醬油	3箱	四	山栗Q	1.0	瓜雞			芽 炒			椒	<u>条闪</u> 涂	0.1
**		5	3 不目	季			一			蛋			洋		
		胡椒粉	2盒	豆			- 1			土			蔥		
		芹菜Q	0.2					凍豆腐	0.6					乾豆捲	0.3
		素油蔥	1.0	海			蛤		0.0	紅			絲		
\ \	米		2袋	絲			鯏			豆			瓜		
湯		太白粉		金 **			羅			撞			蛋		
	湯	地瓜粉		菇湯			宋湯			奶			花湯		
SEASO		薑片	0.1	囫	薑片	0.1	阿	薑片	0.1		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10週 午餐食譜設計表

		預估總價	42,4	14 0		平均每日	8488		平均每人每	註日 3.7									
	日期	11月3日			日期			日期		11月5日(三)		日期		6日(四)		日期		日(五)	
菜		合計		0		合計	24,000			合計	0		合	計 18,440			合計		0
別	主食	白米		T I	主食			主食		特餐	1	主食				主食	白为		
	名稱	食材	數量K	單價 總價	1 名和		數量K 單價 總價	名稱	食材	數量K	單價	總價名和	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					
						蒲燒鯛魚肚90P	2310		大蕃茄Q	4	3		杏鮑菇D-Q	96			火鍋豬肉片	144	
									絞肉	4	5		四分干丁	70			綠豆芽Q	68	
	-							1	玉米粒CAS(散	4		li de	黑木耳(有機	20			桔醬	18	
	-				蒲						_							18	
					燒			義	洋蔥去皮	3		豆 豆	紅蘿蔔Q	18		桔	蒜泥	4	
主					鯛			大		1	3	工	薑片	2		醬	青蔥Q	3	
菜					魚			利	42/11/12/21/11		5	杏	:			肉	金蘭醬油膏5L	2	
					*			麵	烏龍麵(小	29	4	鮑				片			
					- 1							菇							
	-																		
			1		4			-			1	+							
						冬瓜Q	175		肉片	12	9		洗選蛋	127			茄子Q	114	
						絞肉	21		青花菜(冷凍	4	3		雪裡紅(切	51			麵腸(切	60	
						紅蘿蔔Q	12		白花菜(冷凍	3							蒜末	1.5	
	-				庭	豆腐乳(甜酒	5	卤	紅蘿蔔Q	1		雪					4451	110	
	-				乳		3	H	次工海 副人	1	J	裡				醬			
副	-				- 燒			花				紅				燒			
菜					_ 冬			椰				炒				茄ァ			
					瓜			菜				蛋				子			
			140	0		有機	140						有機	140			有機	140	
						蒜末	1.5						薑絲	1.5		有	薑絲	1.5	
青菜					機蔬							機蔬				機蔬			
*					菜							菜				菜			
						E W 禁 + +	70				_		tol. ord codes	40			E the	2.6	
						馬鈴薯去皮	72	-	玉米粒CAS(散	7			地瓜(産	48			骨腿丁	36	
					一馬	龍骨丁	15		洗選蛋	1	5		芋頭圓3K	10			生竹筍(去殼Q	50	
							1	玉					地瓜圓3K	7		竹	乾香菇	1.5	
湯					薯			米				香	- f/リノうK (言) 末度	2		筍	蒜仁	1.5	
品					排			蛋花				西谷		2		雞			
					骨			北湯				光				湯			
	F				— 湯			193											
	-																		
其		黄豆(非基改)				水果	2400份 10 24000					0		0 2305份 8	18440				
他		台糖(50K)																	
		類別		份量		類別	份量		類別		份量		類別	份量			類別		份量
營	$ \top$	主食(份)		份		主食(份)	5.3 份	_	主食(份)	:		份	主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份
養八		蔬菜(份)	-	份	-	蔬菜(份)	1.7 份	-	蔬菜(份)	0		份	蔬菜(份)	1.6	份	**	蔬菜(份)	1.5	
分析	熱量	水果(份) 豆魚肉蛋(份)	-	<u>份</u> 份			1 份	熱量	鮮奶(份) 豆魚肉蛋(份) 2		<u>份</u> 熱 份 量		1.8		熱量	水果(份) 豆魚肉蛋(份)	1.8	份
表	-	油脂(份)	 			立思肉蛋(防) 油脂(份)	1.8 份	 ■	油脂(份)) 2		份	油脂(份)	2.1	份	-	油脂(份)	2.2	
		總熱量		大卡	1	總熱量	720大卡	1	總熱量		675大卡		總熱量	655大卡			總熱量		22大卡

營養師: 午餐執行秘書:

:書:

主任:

0 大成國民小學113學年度第一學期 第10週

	U					公1. 法117.2		20 10						
	日期			日其		ヨ 期			日期			日期	11月7日(五)	
菜	人婁	38		人婁	38	人數	38		人婁	38		人婁	38	
		合計	0		合計	0	合計	0		合計 0			合計	0
別	主食	白米飯		主信	糙米飯	主食	特餐		主食	紫米飯		主食	糙米飯	
	名稱	食材	數量K	名释	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
				蒲	素香菇海苔燒	43.0	素絞肉	0.3	醬			炸豆	包絲	3
				燒		義	洋菇罐400G	3.0	燒			桔一		
<u> +</u>				贈		我	義大利麵醬(素)	2.0	豆			后 醬—		
主菜		米酒		無魚		利			干			肉—		
_		沙拉油		*					杏			片—		
		鹽		1		XIII			鮑					
				-					菇					
				腐	毛豆仁CAS	内 内	油片(切絲	3	雪	素肚(切12丁	3			
					鴻喜菇100G	2.0 片			裡			醬		
副				燒		花			紅			燒		
菜		醬油		冬		椰			炒炒			茄		
		素蠔油		瓜瓜		菜			蛋			子		
		胡椒粉							1					
		大蕃茄Q	0.6	馬	素皮酥(絲	0.3 玉	豆腐1.2K	1	芋					
		醬油膏		鈴		米			香			竹		
湯		二砂		薯		蛋			西			筍		
123		黑醋		排		花			谷			雞		
				骨		湯			米			湯		
		薑片	0.1	湯	薑片	0.1	薑片	0.1	/11	薑片	0.1	薑	H	0.1

營養師: 午餐執行秘書: 主任: 校長: