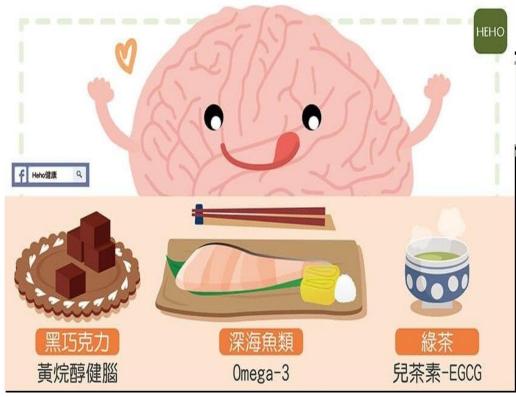
## 大成國民小學114學年度上學期午餐菜單

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)
	11月10日	白米飯	香酥雞柳條*3	關東煮	有機青油菜	酸辣湯		5	0.9	0	2	2. 2	622
	11月11日	糙米飯	茄汁豆包絲	醬油蒸蛋	有機鳳京白菜	綠豆粉條湯	橘子	6	0.8	1	2.6	2	785
第13週	11月12日	特餐	古早味鹹粥	黑胡椒雞絲	沖繩黑糖捲		乳品	5. 5	0.4	1	2	2	735
	11月13日	蕎麥飯	嘉義香拌雞絲	三杯杏鮑菇	有機青江菜	海芽蛋花湯		5.6	1.4	0	2. 1	2. 1	679
	11月14日	糙米飯	豆酥魚丁	雙色炒蛋	有機高麗菜	黄瓜大骨湯		5. 4	0.9	0	2.6	2. 2	694.5
	11月17日	白米飯	沙茶海鮮煲	螞蟻上樹	有機有機蔬菜	味噌豆腐湯		5	1.3	0	2. 2	2. 1	642
	11月18日	糙米飯	燒烤雞翅	大瓜鳩蛋	有機有機蔬菜	大白菜豆皮湯	水果	5	2. 1	1	2	2	702.5
第14週	11月19日	特餐	炒米粉	綜合滷味		肉羹湯	乳品	5	0.9	1	2. 2	2	687.5
	11月20日	薏仁飯	香滷肉燥	芹香甜不辣	有機有機蔬菜	青木瓜枸杞湯		5. 6	1.3	0	1.5	1.9	622.5
	11月21日	糙米飯	<b>筍絲豆腐煲</b>	玉米炒蛋	有機有機蔬菜	燒仙草(包心粉圓)		5. 5	0.9	0	1.5	2	610

## 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



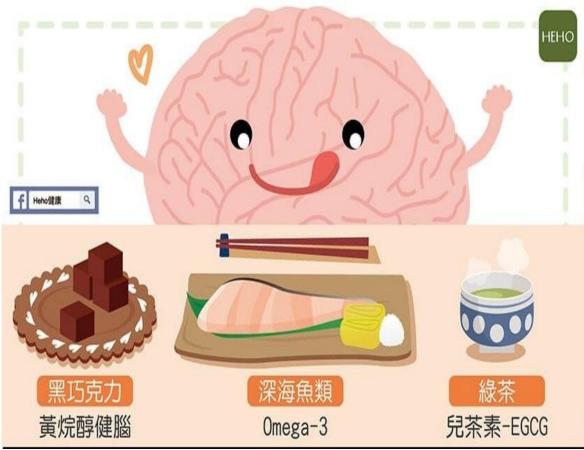


## 大学成艺國新民品小工學是104學是年新度如此是學與期三年《餐等藥新單等

<b>周</b> 紫别\$	日前	主紫食产	主紫菜紫	副"菜"	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)
/T/T /	11月10日	白紫米亞飯等	香菜酥菜雞片柳菜條款*3	<b>關《東》:煮</b> 紫	有录機半青ź油汞菜素	酸維辣紫湯葉		5	0.9	0	2	2. 2	622
第二	11月11日	糙ѯ米旱飯鬃	茄彙汁。豆类包沒絲△	<b>醬売油☆蒸料蛋</b> 物	有乘機半鳳云京岩白紫菜紫	緑ఄఄ豆҈粉҈條҉湯҉	橘』子,	6	0.8	1	2.6	2	785
13	11月12日	特藝餐業	古兴早兴味《鹹苏粥舞	黑、胡、椒、雞、絲、	沖ѯ繩ᇗ黑ҁ糖栽捲ӭ		乳紫品紫	5. 5	0.4	1	2	2	735
週紫	11月13日	蕎烫烫烫飯蒜	嘉紫義子香紫拌紫雞紫絲。	三维林《杏兰鮑》。菇《	有乘機半青紅工業菜素	海索芽交蛋瓷花炎湯葉		5. 6	1.4	0	2.1	2. 1	679
	11月14日	糙ѯ米旱飯鬃	豆紫酥绘魚心丁茫	雙桑色約炒桑蛋素	有乘機半高紫麗ঽ菜素	黃系瓜《大》,骨系湯葉		5. 4	0.9	0	2.6	2. 2	694.5
7575	11月17日	白紫米亞飯紫	沙漠茶染海绿鲜菜煲瓷	螞ኞ蟻∸上橖樹橖	有录機"有录機"蔬菜菜系	味、噌、豆、腐、湯、湯、		5	1.3	0	2.2	2. 1	642
第二	11月18日	糙ѯӾ҄҅ӱ飯ҕ҃	<b>燒鬚烤蒸雞"翅</b> 疹	<b>大炎瓜炎鳩紫蛋</b> 紫	有录機具有录機具蔬菜菜素	大學白家菜素豆类皮多湯類	水氣果影	5	2. 1	1	2	2	702.5
14	11月19日	特藝餐業	炒紅米二粉豆	<b>綜ৣ含ౖ洶ౣ味</b> ౖ		<b>肉</b> 點羹"湯煮	乳紫品紫	5	0.9	1	2. 2	2	687.5
週點	11月20日	薏-`仁:飯;	香掘滷蒸肉點燥點	芹含香菜甜菜不多辣菜	有录機具有录機具蔬菜菜熟	青ź木朵瓜《枸��杞字湯葉		5. 6	1.3	0	1.5	1.9	622.5
	11月21日	糙ѯ米旱飯鬃	<b>筍タ絲ィ豆タ腐シ煲タ</b>	玉以米□炒藿蛋浆	有录機具有录機具蔬菜菜素	燒《仙舞草》(包《心情粉》)		5. 5	0.9	0	1.5	2	610

本学校量使产用出國營產等CAS豬类內景,全等面景使产用出非互基点改新產品品等

食譜設計:葉倩瑛營養師





大成國民小學113學年度第一學期 第13週 午餐食譜設計表

		預估總價	24,000		平均每日	600		1,-1	113学年度第一学期 平均每人每日	2.0	1 1	* 1211	10110							
	日其	月 11月1	10日(一)	日期				日	期 11月12			日期		11月13日(四)		Е	11月	14日(五)		
菜		合註	<del>  </del> 0		合計	2	4,000		合計					合計	0		合計		0	
別			米飯	主食			T T		食特			主食						米飯		
	名称	食材	數量K 單價 總價	名稱		數量K	單價總	賈 名	(種) 食材	數量K 單價	總值	賈 名稱	食材		單價絲	き イ	2稱 食材	數量K	單價	總價
主	ŧ				糙米飯									8KG						
		大成檸檬雞柳條	139		炸豆包絲	137			清胸絞肉	33		涓	青胸肉絲	148			鮪魚丁	170		
		2310*3=6930條			洋蔥去皮	49			碎脯	24		盲	高麗菜Q	62			豆腐4.3K(薄	19		
	香	*一包約50條			紅蘿蔔Q	15			大白菜Q	60		/	小黄瓜Q	30			薑絲	2		
	酥			茄	鳳梨罐3K	6			与 玉米粒CAS(散	30		嘉	交紅蔥頭	3		-	豆酥600G	19		
主	雞			汁	蕃茄醬3K(果	9			光選蛋	14		香油	由蔥酥3K	2			<b>稣</b>			
菜	柳條			豆包				— 5 鹵	木 /	9			推油	6			魚			
	**			絲絲					將 油蔥酥3K	2		雞	,,	-		-	1			
	3			(10)					乾香菇絲	2		- 絲-								
									年4日 外自物外	2										
				-								_								
		白蘿蔔	100	-	洗選蛋	139			清胸肉柳	148			哲鮑菇D-Q	111			洗選蛋	125		
		大溪黑干(切9丁	30						豆干片(黄	58			KQ糕切丁	15			南瓜去皮Q	45		
		黑輪(切丁CAS	14						綠豆芽	30			薑片	2			馬鈴薯去皮	40		
		素小卷1.2K	20	醬					紅蘿蔔Q	9		Loren	県麻油3L(燈	2		1	費 青蔥Q	3		
副	鰯	柴魚片600G	3	油					明 黒胡椒醬2.9K	6		一番け	1層塔Q	2			色			
菜	煮			蒸					淮			鮑					炒			
	7111	`		蛋				*				菇				1	<b></b>			
				1																
		有機山菠菜	140		有機黑葉白菜	140						ŧ		140			有機高麗菜	140		
		-t+:	1.5	有	薑絲	1.5		ji.	<b>+</b>				宗末	1.5			有 蒜末	1.5		
青	青油菜	757.1	1.3	機鳳	直然	1.3			粗			機青	亦不	1.3			高	1.3		
菜	菜			京白				#	唐			二二					NAT .			
				菜				Ħ	卷 			菜					<b>薑</b> 片	0.1		
		豆腐4.3K(薄	13		綠豆	42			沖繩黑糖捲70G	2360			乞海帶芽	3			大黄瓜Q	85		
		脆筍絲	15		粉條	7			20個/包,不拆				先選蛋	25			雞架	12		
	E6	洗選蛋	12	緑	二砂25K(台糖	1						海	推架	12			<b>黄</b>			
湯品	酸		6	豆粉								芽蛋					大			
品品	辣湯	紅蘿蔔Q	6	條								一花				,	肾			
		柴魚片600G	3	湯								湯					易			
		穀盛烏醋5L	1																	
其		黄豆(非基改)			橘子	2400份	10 240	00				0		0		0				
他		台糖(50K)			11-4-3	2 100/3	20 240	30				Ť								
		類別	份量		類別		份量		類別	份量					份量		類別		份量	
誉		主食(份)	5 份		主食(份)	6	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.6	份		主食(份)	5.4		份
養	**	蔬菜(份)	0.9 份	***	蔬菜(份)	0.8		١.	蔬菜(份)	0.4	份	<b>30.1</b>	蔬菜(份)	1.4			蔬菜(份)	0.9		份
分析	熱量		2 份	熱量	水果(份) 豆魚肉蛋(份)	2.6	<u>份</u> 份		<ul><li>対 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 ま</li></ul>	2	<u>份</u> 份		水果(份) 豆魚肉蛋(份	2.1	份 份		<ul><li>株 水果(份)</li><li>豆魚肉蛋(份)</li></ul>	2.6		份 份
表		油脂(份)	2.2 份	1	油脂(份)	2	份		油脂(份)	2	份	<b>  ^</b>	油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2		份
		總熱量	622大卡		總熱量	78	35大卡		總熱量	735大卡	÷		總熱量	67	79大卡		總熱量	(	95大卡	

營養師: 午餐執行秘書:

大成國民小學113學年度第一學期第13週

	U	1				124 P. A. J		17子十尺才 子粉	71717	•	T				
	日其	11月10日(一)	)	日期	11月11日(二)	)	日期	11月12日(三)	)	日其	11月13日(四)	)	日期	11月14日(五	)
菜	人婁	38		人婁	38		人婁	38		人婁	38		人數	38	
光別		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
刀1	主〔	白米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	蕎麥飯		主食	糙米飯	
	名科	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
	香	小豆干對切三角	2KG		黄椒Q	1.0		素羊肉600G	1包	嘉	油片(切絲	3.0		素翡翠丸	1包
	酥	薯條2K	1.0	茄			古			新 義			豆	素紅繡球丸	1包
1	雞			汁			早			香香			丘酥		
主菜	柳	米酒		豆			味			拌			魚		
<del>*</del>	條	沙拉油		包			鹹			雞			一		
	*	鹽		絲			粥			絲絲			1		
	3	醬油膏								11/2/1					
					毛豆仁CAS	3.0	黑	油片(切絲	3	=				玉米粒CAS	1.0
	屬			醬	玉米粒CAS	1.0	志 胡	黑蠔菇	1包	杯			雙		1.0
副菜	東	香油		油	紅藜麥	0.3	椒椒			杏					1.0
菜	煮	醬油		蒸			雞			一鮑			-	葡萄乾340G	1.0
	\ <i>H</i> \	素蠔油		蛋			絲絲			菇			蛋	桂冠沙拉500G全素	1.0
		胡椒粉					//X//			УЦ					
		金針菇B-Q	0.5	綠				豆腐1.2K	1	海	豆腐1.2K	1盒	黄	乾豆捲	0.1
	酸			豆						芽			瓜瓜		
湯		糖		粉			0			蛋			大		
193	湯	太白粉		條						五花			骨		
	(1/2)	地瓜粉		湯						湯			湛		
		薑片	0.1	1//3	薑片	0.1		薑片	0.1	1///	薑片	0.1		薑片	0.1
Mark -	<b>₩</b> #:T				~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~			→ / <del>-</del> .							

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14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										
-5-5-	日其		7日(一)	日期				日期	11月19	9日(三)		日期	11月20日(四			日期		1日(五)		
菜		合計			合計		l <b>,</b> 000		合計				合計	18,440			合計		0	
別			米飯	主食			HH /mt / tota /mt	主食		餐	tore to the tore	主食	t t day b	HH /W	t da tres	主食		米飯	HH free /	also front
	名称	食材	數量K 單價 總價	名稱		數量K	單價 總價	名稱	食材	數量K 單	價 總價	名稱 食		量K 單價	總價	名稱	食材	數量K	單價 糹	總價
主食					<b>糙米飯</b>									8KG			 			
		味島香鬆500G	1		逢甲燒烤雞翅	154			高麗菜Q	74		絞肉		63			豆腐4.3K(薄	23		
		飛扁魚丁Q	132		*一包15隻,共2310隻	10 1			清胸肉絲	40		全痩絞肉		60		1 1	脆筍絲	54		=
		魷魚分切Q	40		四15支 - 六2510支				黑木耳(有機	20		碎豆干(黄		78		1 1	美白菇Q	15		-
	沙			_																
	が茶	, , , , , , ,	75	燒				炒	紅蘿蔔Q	14		香		24			黑蠔菇Q	12		
主			21	烤				米	絞紅蔥頭	4		滷 油蔥酥600G		6		-	黒小斗(月懱	12		
菜	海鮮	黑木耳(有機	12	雞				粉	乾香菇絲	2		肉				腐	紅蘿蔔Q	12		
	煲	沙茶醬3K(牛	3	翅					濕米粉	106		燥				煲	l			
		薑絲	2																	
				-																-
		冬粉(龍口	19		十帯爪の	142			肉丁	141		馬鈴薯去皮		130			洗選蛋	118		-
				_	大黄瓜Q											1				
		高麗菜Q	67		鴿蛋(科盈	30			白蘿蔔	50		紅蘿蔔Q		12			玉米粒CAS(散	72		
		清胸絞肉	18		黑木耳(有機	12		i	大溪黑干(切9丁	32		毛豆仁CAS		12						
	螞	紅蘿蔔Q	9	大					玉米筍	18		芹起司絲		15		玉	<u> </u>			
副	蟻			瓜				合	蒜仁	1.5		甜				米				
菜				鳩				滷	薑片	1.5		不				炒	l			
	樹	f		蛋				味	滷味滷包(小磨	1		辣				蛋				
									111111111111111111111111111111111111111			771-								
																				-
				_																
		有機黑葉白菜	140		有機青油菜	140						有機荷葉白	菜	140			有機廣島野菜	140		
青	有	薑絲	1.5	有	蒜末	1.5						有 <b>薑</b> 絲		1.5			蒜末	1.5		
菜	機蔬	薑絲		機蔬								蔬				機蔬	<u> </u>			
^	菜			菜								菜				菜	l			
		豆腐4.3K(薄	14		大白菜Q	68			脆筍絲	48		青木瓜Q		72		燒	仙草原汁5K	17		
		柴魚片600G	3	1.	大骨	12			虱目魚羹Q	9		<sub>東</sub> 龍骨丁		15		仙	綠豆	20		
	味		2	白白	乾豆捲1.8K	8			洗選蛋	10		青木				草	包心粉圓3K	18		
湯	噌			菜				肉	黑木耳(有機	6		爪				(		1		
湯品	豆腐			豆豆				羹湯	紅蘿蔔Q	6		枸				包				
	湯湯			皮				湯	柴魚片600G	2		杞				心粉				
	199	7		湯					未用月000日	3		湯				個				
																)				
		white was a second to the second to			t. m	2 100 (1)								0.7.(-)						
其他		黃豆(非基改) 台糖(50K)			水果	2400份	10 24000				0		0 230	05份 8	18440					
101		類別	份量		類別		份量		類別	份量		類	Hil	份量			類別		份量	
營		主食(份)	5 份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份	主食		5.6	份		主食(份)	5.5		
養		蔬菜(份)	1.3 份	]	蔬菜(份)	2.1	份	<b>.</b>	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜	(份)	1.3	份	<u>.</u> .	蔬菜(份)	0.9	份	•
分析	熱		分	熱		1	份	熱	鮮奶(份)	1	份	<b>熱</b> 水果		1.5	份	熱	水果(份)	1.5	份	
村表		豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	2.2 份 2.1 份	量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	2 2	<u>份</u> 份	量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	2.2	<u>份</u> 份	<b>量</b> 豆魚肉油脂		1.5	<u>份</u> 份	量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	1.5		
L	1	總熱量	642大卡	1	總熱量		3大卡	L	總熱量	688大		總秀		623大卡			總熱量		10大卡	
** 1	-				左根林仁刘章。		-		+4:				JA E							

營養師: 午餐執行秘書:

主任:

0 大成國民小學113學年度第一學期 第14週

	U						产于及另一字别	7774						
	日期			其 11月18日(二		日期		)	日期		)	<b>∃</b> 其		1
-+ <u>+</u> -	人婁	38	人	婁 38		人數	38		人婁	38		人婁	38	
菜		合計	0	合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
別	主食	白米飯	主	食 糙米飯		主食	特餐		主食	薏仁飯		主食	糙米飯	
	名稱	食材	數量K名	租 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
		乾腐竹600G	2.0	手工炸豆腐70G	43.0		炸豆包絲	1.0		豆丸子	1			
	沙	素沙茶醬737G	1.0	日式照燒醬2.4K	1.0				禾	麵輪	1	筍		
1 <del>1.</del>	茶		/ / /			炒			香滷	素肉燥	1	絲		
主菜		米酒	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			米			肉			豆		
	鮮	沙拉油	—————————————————————————————————————			粉			燥			腐		
	煲	鹽	X	17					N			煲		
		素絞肉	0.1	素白花片600G	1包				芹	素火腿(尚好	1條		小黄瓜Q	1.5
	螞		ナ			綜			香			-	豆干丁	1.5
副	蟻		Л			合			甜			-	馬鈴薯	1
菜	上	醬油	九			滷			不				黑豆豉	0.1
		素蠔油	걸			味			辣			蛋		
		胡椒粉										4111		
	味	乾海帶芽	0.1 丿	大蕃茄Q	0.3		素肉羹600G			素排骨酥	2包	一草	乾豆捲	0.1
	· 噌	醬油膏	É			肉	金針菇B-Q	0.3	+			+		
湯	豆豆	二砂	<u></u>			羹			瓜			包		
120	遊腐	黑醋	五			湯			枸			心		
	湯		S						杞			坐		
	.~.	薑片	0.1 🤌	畫片	0.1		薑片	0.1	湯	薑片	0.1	昌	薑片	0.1

營養師: 午餐執行秘書: 主任: 校長: