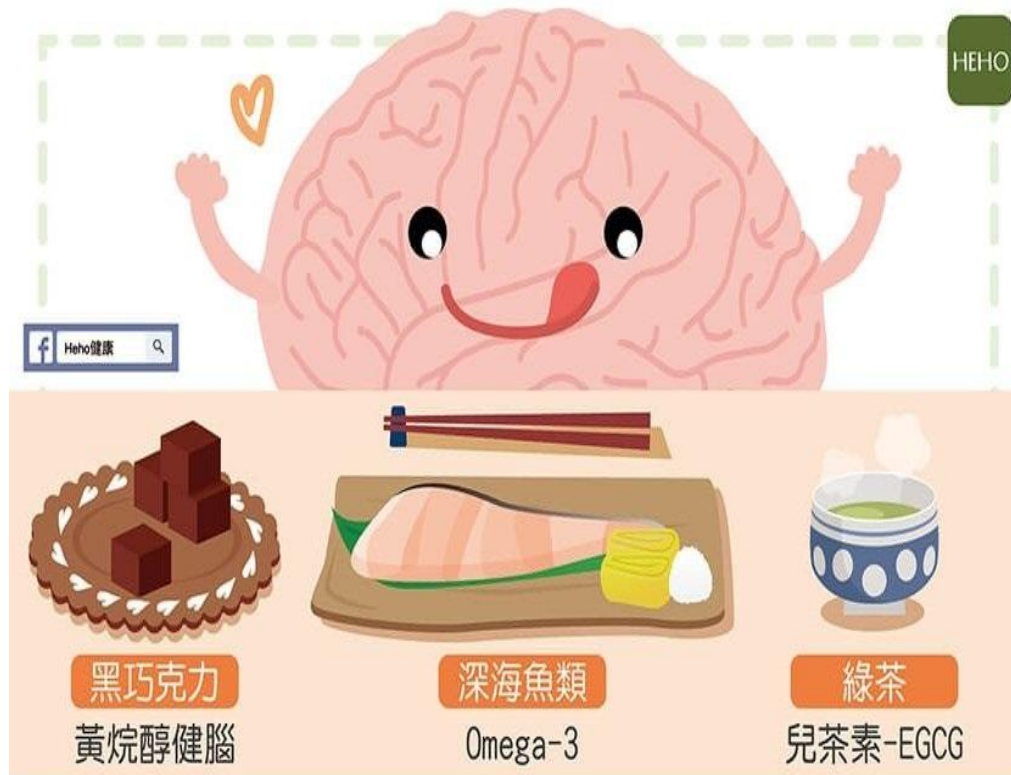


大成國民小學114學年度上學期午餐菜單

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13週	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
	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	黃瓜大骨湯		5.4	0.9	0	2.6	2.2	694.5
第14週	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
	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	筍絲豆腐煲	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13週	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
	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	黃瓜大骨湯		5.4	0.9	0	2.6	2.2	694.5
第14週	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
	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	筍絲豆腐煲	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

黑巧克力

黃烷醇健腦

深海魚類

Omega-3

綠茶

兒茶素-EGCG

想顧腦，就GO NOW!

綠色蔬菜

地中海飲食

堅果種子

維生素E

莓果類

花青素

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 6000												
菜別	日期	11月10日(一)				日期	11月11日(二)				日期	11月12日(三)				日期	11月13日(四)				日期	11月14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	香酥雞柳條*3	大成檸檬雞柳條	139			炸豆包絲	137				清胸絞肉	33				清胸肉絲	148				鮑魚丁	170			
		2310*3=6930條				洋蔥去皮	49				碎脯	24				高麗菜Q	62				豆腐4.3K(薄)	19			
		*一包約50條				紅蘿蔔Q	15				大白菜Q	60				小黃瓜Q	30				薑絲	2			
						鳳梨罐3K	6				玉米粒CAS(散)	30				絞紅蔥頭	3				豆酥600G	19			
						蕃茄醬3K(果	9				洗選蛋	14				油蔥酥3K	2								
											紅蘿蔔Q	9				雞油	6								
											油蔥酥3K	2													
											乾香菇絲	2													
副菜	關東煮	白蘿蔔	100			洗選蛋	139				清胸肉柳	148				杏鮑菇D-Q	111				洗選蛋	125			
		大溪黑干(切9丁	30								豆干片(黃	58				米Q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								紅蘿蔔Q	9				黑麻油3L(燈	2				青蔥Q	3			
		柴魚片600G	3								黑胡椒醬2.9K	6				九層塔Q	2								
青菜	青油菜	有機山菠菜	140			有機黑葉白菜	140									有機青江菜	140				有機高麗菜	140			
		蒜末	1.5			薑絲	1.5									蒜末	1.5				蒜末	1.5			
																					薑片	0.1			
湯品	酸辣湯	豆腐4.3K(薄	13			綠豆	42				沖繩黑糖捲70G	2360				乾海帶芽	3				大黃瓜Q	85			
		脆筍絲	15			粉條	7				20個/包，不拆					洗選蛋	25				雞架	12			
		洗選蛋	12			二砂25K(台糖	1								雞架	12									
		黑木耳(有機	6																						
		紅蘿蔔Q	6																						
		柴魚片600G	3																						
		穀盛烏醋5L	1																						
其他		黃豆(非基改)				橘子	2400份	10	24000				0		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		熱量	類別	份量		
		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											
		蔬菜(份)	0.9 份	蔬菜(份)		0.8 份	蔬菜(份)	0.4 份		蔬菜(份)	1.4 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	水果(份)		份											
		豆魚肉蛋(份)	2 份	豆魚肉蛋(份)		2.6 份	豆魚肉蛋(份)	2 份		豆魚肉蛋(份)	2.1 份	豆魚肉蛋(份)		2.6 份											
		油脂(份)	2.2 份	油脂(份)		2 份	油脂(份)	2 份		油脂(份)	2.1 份	油脂(份)		2.2 份											
		總熱量	622大卡	總熱量		785大卡	總熱量	735大卡		總熱量	679大卡	總熱量		695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13週

菜別	日期	11月10日(一)		日期	11月11日(二)		日期	11月12日(三)		日期	11月13日(四)		日期	11月14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	蕎麥飯		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	香酥雞柳條*3	小豆干對切三角	2KG	茄汁豆包絲	黃椒Q	1.0	古早味鹹粥	素羊肉600G	1包	嘉義香拌雞絲	油片(切絲)	3.0	豆酥魚丁	素翡翠丸	1包
		薯條2K	1.0											素紅繡球丸	1包
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副菜	關東煮			醬油蒸蛋	毛豆仁CAS	3.0	黑胡椒雞絲	油片(切絲)	3	三杯杏鮑菇			雙色炒蛋	玉米粒CAS	1.0
					玉米粒CAS	1.0		黑蠔菇	1包					素火腿(尚好)	1.0
		香油			紅藜麥	0.3								小黃瓜Q	1.0
		醬油												葡萄乾340G	1.0
		素蠔油												桂冠沙拉500G全素	1.0
		胡椒粉													
湯	酸辣湯	金針菇B-Q	0.5	綠豆粉條湯			0	豆腐1.2K	1	海芽蛋花湯	豆腐1.2K	1盒	黃瓜大骨湯	乾豆捲	0.1
		糖													
		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																											
菜別	日期	11月17日(一)				日期	11月18日(二)				日期	11月19日(三)				日期	11月20日(四)				日期	11月21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	沙茶海鮮煲	味島香鬆500G	1			燒烤雞翅	逢甲燒烤雞翅	154			炒米粉	高麗菜Q	74			香滷肉燥	絞肉	63			筍絲豆腐煲	豆腐4.3K(薄)	23				
		飛扁魚丁Q	132				*一包15隻，共2310隻					清胸肉絲	40				全瘦絞肉	60				脆筍絲	54				
		魷魚分切Q	40					黑木耳(有機)	20				碎豆干(黃)	78				美白菇Q	15								
		大白菜Q	75					紅蘿蔔Q	14				洋蔥去皮	24				黑蠔菇Q	12								
		鴻喜菇Q	21					絞紅蔥頭	4				油蔥酥600G	6				黑木耳(有機)	12								
		黑木耳(有機)	12					乾香菇絲	2									紅蘿蔔Q	12								
		沙茶醬3K(牛)	3					濕米粉	106																		
		薑絲	2																								
副菜	螞蟻上樹	冬粉(龍口)	19			大瓜鳩蛋	大黃瓜Q	142			綜合滷味	肉丁	141			芹香甜不辣	馬鈴薯去皮	130			玉米炒蛋	洗選蛋	118				
		高麗菜Q	67				鵪蛋(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				大溪黑干(切9丁)	32				毛豆仁CAS	12									
		紅蘿蔔Q	9									玉米筍	18				起司絲	15									
												蒜仁	1.5														
												薑片	1.5														
												滷味滷包(小磨)	1														
青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜	140			有機蔬菜	有機青油菜	140			有機蔬菜					有機蔬菜	有機荷蘭葉白菜	140			有機蔬菜	有機廣島野菜	140				
		薑絲	1.5				蒜末	1.5				薑絲	1.5				蒜末	1.5									
湯品	味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄)	14			大白菜豆皮湯	大白菜Q	68			肉羹湯	脆筍絲	48			青木瓜枸杞湯	青木瓜Q	72			燒仙草(包心粉圓)	仙草原汁5K	17				
		柴魚片600G	3				大骨	12				虱目魚羹Q	9				龍骨丁	15				綠豆	20				
		味噌9K(細)	2				乾豆捲1.8K	8				洗選蛋	10									包心粉圓3K	18				
												黑木耳(有機)	6									二砂25K(台糖)	1				
												紅蘿蔔Q	6														
												柴魚片600G	3														
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			類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量					
		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.6	份			主食(份)	5.5	份				
		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	2.1	份			蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	1.3	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			水果(份)		份				
		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	份				
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.9	份			油脂(份)	2	份				
		總熱量	642大卡			總熱量	703大卡				總熱量	688大卡				總熱量	623大卡				總熱量	610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14週

菜別	11月17日(一)			11月18日(二)			11月19日(三)			11月20日(四)			11月21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 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
主菜	沙茶海鮮煲	乾腐竹600G	2.0	燒烤雞翅	手工炸豆腐70G	43.0	炒米粉	炸豆包絲	1.0	香滷肉燥	豆丸子	1	筍絲豆腐煲		
		素沙茶醬737G	1.0		日式照燒醬2.4K	1.0					麵輪	1			
											素肉燥	1			
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副菜	螞蟻上樹	素絞肉	0.1	大瓜鳩蛋	素白花片600G	1包	綜合滷味			芹香甜不辣	素火腿(尚好)	1條	玉米炒蛋	小黃瓜Q	1.5
														豆干丁	1.5
														馬鈴薯	1
		醬油												黑豆豉	0.1
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	味噌豆腐湯	乾海帶芽	0.1	大白菜豆腐湯	大蕃茄Q	0.3	肉羹湯	素肉羹600G	1	青木瓜枸杞湯	素排骨酥	2包	仙草(包心粉圓)	乾豆捲	0.1
		醬油膏						金針菇B-Q	0.3						
		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：