

# 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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|------|--------|------|---------|-------|--------|---------|----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第15週 | 11月24日 | 白米飯  | 砂鍋魚丁    | 冬瓜麵筋  | 有機油菜   | 高麗蛋花湯   |    | 5         | 1         | 0                | 2.3             | 2.1       | 642        |
|      | 11月25日 | 糙米飯  | 照燒肉丁    | 海根肉絲  | 有機青江菜  | 山藥玉米湯   | 藍莓 | 5.3       | 0.9       | 1                | 2               | 2.1       | 698        |
|      | 11月26日 | 特餐   | 麻油雞絲炊飯  | 雲南大薄片 |        | 筍片菇菇湯   | 乳品 | 5         | 1         | 1                | 2.4             | 2         | 745        |
|      | 11月27日 | 麥片飯  | 醬燒素肚    | 番茄蛋豆腐 | 有機味美菜  | 芋香西谷米   |    | 5.5       | 1.1       | 0                | 2               | 1.8       | 644        |
|      | 11月28日 | 糙米飯  | 黑胡椒雞丁   | 玉米肉末  | 有機高麗菜  | 刈薯丸子湯   |    | 5.2       | 0.9       | 0                | 1.3             | 2         | 574        |
| 第16週 | 12月1日  | 白米飯  | 香滷雞排*1  | 塔香炒綜合 | 有機黑葉白菜 | 南瓜濃湯    |    | 5.3       | 0.8       | 0                | 2               | 2         | 631        |
|      | 12月2日  | 糙米飯  | 地瓜魚丁    | 香拌毛豆莢 | 有機小松菜  | 關東煮湯    | 水果 | 5         | 0.6       | 1                | 2.4             | 1.9       | 690.5      |
|      | 12月3日  | 特餐   | 古早味米苔目湯 | 雞柳高麗菜 | 肉燥青菜   |         | 乳品 | 5         | 1.3       | 1                | 2.5             | 2         | 720        |
|      | 12月4日  | 紅扁豆飯 | 香滷豬腳    | 芙蓉絲瓜  | 有機小白菜  | 味噌蔬菜豆腐湯 |    | 5         | 1         | 0                | 2.1             | 1.9       | 618        |
|      | 12月5日  | 糙米飯  | 醬爆豆皮豆腐  | 薯丁香蔥蛋 | 有機福山萵苣 | 什錦豆花    |    | 5.2       | 0.8       | 0                | 1.7             | 1.8       | 592.5      |

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

甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品為易過敏原，若有過敏體質者請避免食用

## 改善廁間問題

HEHO

## 6種食物幫助消化解便秘

1

豆類



膳食纖維含量高  
有助促進良好消化

2

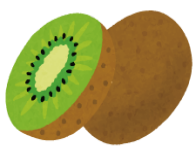
綠花椰菜



可保護腸道助消化  
使排便更順暢

3

奇異果



可增加糞便的體積  
加快腸道蠕動

4

黑莓



富含纖維和水分  
可以緩解便秘

5

優格



含有益生菌，助改善  
腸道健康和軟化糞便

6

水



水有助排便，每天  
至少要喝8到10杯水



Heho健康



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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|------|--------|------|---------|-------|--------|---------|----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第15週 | 11月24日 | 白米飯  | 砂鍋魚丁    | 冬瓜麵筋  | 有機油菜   | 高麗蛋花湯   |    | 5         | 1         | 0                | 2.3             | 2.1       | 642        |
|      | 11月25日 | 糙米飯  | 照燒肉丁    | 海根肉絲  | 有機青江菜  | 山藥玉米湯   | 藍莓 | 5.3       | 0.9       | 1                | 2               | 2.1       | 698        |
|      | 11月26日 | 特餐   | 麻油雞絲燉飯  | 雲南大薄片 |        | 筍片菇菇湯   | 乳品 | 5         | 1         | 1                | 2.4             | 2         | 745        |
|      | 11月27日 | 麥片飯  | 醬燒素肚    | 番茄蛋豆腐 | 有機味美菜  | 芋香西谷米   |    | 5.5       | 1.1       | 0                | 2               | 1.8       | 644        |
|      | 11月28日 | 糙米飯  | 黑胡椒雞丁   | 玉米肉末  | 有機高麗菜  | 刈薯丸子湯   |    | 5.2       | 0.9       | 0                | 1.3             | 2         | 574        |
| 第16週 | 12月1日  | 白米飯  | 香滷雞排*1  | 塔香炒綜合 | 有機黑葉白菜 | 南瓜濃湯    |    | 5.3       | 0.8       | 0                | 2               | 2         | 631        |
|      | 12月2日  | 糙米飯  | 地瓜魚丁    | 香拌毛豆莢 | 有機小松菜  | 關東煮湯    | 水果 | 5         | 0.6       | 1                | 2.4             | 1.9       | 690.5      |
|      | 12月3日  | 特餐   | 古早味米苔目湯 | 雞柳高麗菜 | 肉燥青菜   |         | 乳品 | 5         | 1.3       | 1                | 2.5             | 2         | 720        |
|      | 12月4日  | 紅扁豆飯 | 香滷豬腳    | 芙蓉絲瓜  | 有機小白菜  | 味噌蔬菜豆腐湯 |    | 5         | 1         | 0                | 2.1             | 1.9       | 618        |
|      | 12月5日  | 糙米飯  | 醬爆豆皮豆腐  | 薯丁香蔥蛋 | 有機福山萵苣 | 什錦豆花    |    | 5.2       | 0.8       | 0                | 1.7             | 1.8       | 592.5      |

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

甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品為易過敏原，若有過敏體質者請避免食用

改善廁間問題

HeHO

6種食物幫助消化解便秘

1

豆類



膳食纖維含量高  
有助促進良好消化

2

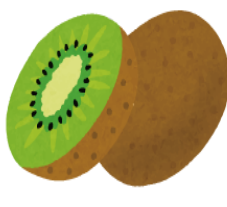
綠花椰菜



可保護腸道助消化  
使排便更順暢

3

奇異果



可增加糞便的體積  
加快腸道蠕動

4

黑莓



富含纖維和水分  
可以緩解便秘

5

優格



含有益生菌，助改善  
腸道健康和軟化糞便

6

水



水有助排便，每天  
至少要喝8到10杯水

| 大成國民小學113學年度第一學期 第15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    | 11月24日(一) |       |      |           | 日期      | 11月25日(二) |             |      |            | 日期      | 11月26日(三) |     |         |       | 日期       | 11月27日(四) |         |       |        | 日期       | 11月28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    | 白米飯       |       |      |           | 名稱      | 糙米飯       |             |      |            | 名稱      | 特餐        |     |         |       | 名稱       | 特餐        |         |       |        | 名稱       | 白米飯       |     |    |    |       |
|                               |       | 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                            | 砂鍋魚丁  | 鬼頭刀丁      | 176   |      |           | 照燒肉丁    | 肉丁        | 120         |      |            | 麻油雞絲炊飯  | 清胸肉絲      | 72  |         |       | 醬燒素肚     | 素肚(切片)    | 109     |       |        | 黑胡椒雞丁    | 雞排丁       | 90  |    |    |       |
|                               |       | 大白菜Q      | 67    |      |           |         | 馬鈴薯去皮     | 58          |      |            |         | 大白菜Q      | 62  |         |       |          | 小黃瓜Q      | 35      |       |        |          | 雞丁        | 72  |    |    |       |
|                               |       | 洋蔥去皮      | 31    |      |           |         | 洋蔥去皮      | 12          |      |            |         | 三色丁CAS    | 25  |         |       |          | 黑木耳(有機)   | 30      |       |        |          | 綠豆芽Q      | 50  |    |    |       |
|                               |       | 油泡1.2K    | 6     |      |           |         | 紅蘿蔔Q      | 8           |      |            |         | 洋蔥去皮      | 12  |         |       |          | 黃椒Q       | 15      |       |        |          | 洋蔥去皮      | 25  |    |    |       |
|                               |       | 沙茶醬3K(牛   | 3     |      |           |         | 日式照燒醬2.4K | 4           |      |            |         | 薑片        | 3   |         |       |          | 紅蘿蔔Q      | 15      |       |        |          | 紅蘿蔔Q      | 12  |    |    |       |
|                               |       | 薑絲        | 2     |      |           |         | 白芝麻(密封包   | 1           |      |            |         | 黑麻油3L(燈   | 2   |         |       |          | 甜麵醬9K     | 2       |       |        |          | 黑胡椒醬2.9K  | 6   |    |    |       |
|                               |       | 薑片        | 2     |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        | 黑胡椒粒600G | 1         |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           | 四年級停餐 扣370人 |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       | 副菜        | 冬瓜麵筋  | 冬瓜Q  | 98        |         |           |             | 海根肉絲 | 海帶根        |         | 82        |     |         | 雲南大薄片 |          | 火鍋豬肉片     | 129     |       |        | 番茄豆腐     | 洗選蛋       | 88  |    |    | 玉米肉末  |
| 油麵筋泡(濟公                       | 39    |           |       |      |           | 肉絲      | 24        |             |      |            | 小黃瓜Q    | 78        |     |         |       | 大蕃茄Q     | 42        |         |       | 三色丁CAS |          | 42        |     |    |    |       |
| 乾香菇絲                          | 1     |           |       |      |           | 紅蘿蔔Q    | 8         |             |      |            | 洋蔥去皮    | 24        |     |         |       | 豆腐4.3K(薄 | 19        |         |       | 絞肉     |          | 36        |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           | 蒜末      | 2         |             |      |            | 蒜末      | 2         |     |         |       | 蕃茄醬3K(果  | 3         |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            | 豆酥600G  | 4         |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            | 白芝麻(密封包 | 2         |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            | 調合檸檬汁(玻 | 4         |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
| 青菜                            | 油菜    |           |       | 有機油菜 | 140       |         |           | 有機青江菜       |      | 有機青江菜      | 140     |           |     |         |       |          |           |         |       | 有機味美菜  |          | 有機味美菜     | 140 |    |    | 有機高麗菜 |
|                               |       | 蒜末        | 1.5   |      |           | 蒜末      | 1.5       |             |      |            |         |           |     |         |       | 蒜末       | 1.5       |         |       |        | 蒜末       | 1.5       |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
| 湯品                            | 高麗蛋花湯 | 高麗菜Q      | 48    |      |           | 山藥玉米湯   | 山藥Q       | 40          |      |            | 筍片菇菇湯   | 脆筍片       | 60  |         |       | 芋香西谷米    | 芋頭Q       | 73      |       |        | 刈薯丸子湯    | 刈薯Q       | 45  |    |    |       |
|                               |       | 洗選蛋       | 15    |      |           |         | 玉米粒CAS(散  | 30          |      |            |         | 黑蠔菇Q      | 10  |         |       |          | 西谷米       | 13      |       |        |          | 虱目魚丸(小)3K | 9   |    |    |       |
|                               |       | 紅蘿蔔Q      | 6     |      |           |         | 大骨        | 9           |      |            |         | 大骨        | 12  |         |       |          | 二砂25K(台糖  | 1       |       |        |          | 大骨        | 12  |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        | 薑絲       | 1         |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
|                               |       |           |       |      |           |         |           |             |      |            |         |           |     |         |       |          |           |         |       |        |          |           |     |    |    |       |
| 其他                            |       | 黃豆(非基改)   |       |      |           |         | 藍莓        | 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  |    | 熱量 |       |
|                               |       | 主食(份)     | 5     | 份    |           | 主食(份)   | 5.3       | 份           |      | 主食(份)      | 5       | 份         |     | 主食(份)   | 5.5   | 份        |           | 主食(份)   | 5.2   | 份      |          |           |     |    |    |       |
|                               |       | 蔬菜(份)     | 1     | 份    |           | 蔬菜(份)   | 0.9       | 份           |      | 蔬菜(份)      | 1       | 份         |     | 蔬菜(份)   | 1.1   | 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        |           | 水果(份)   |       | 份      |          |           |     |    |    |       |
|                               |       | 豆魚肉蛋(份)   | 2.3   | 份    |           | 豆魚肉蛋(份) | 2         | 份           |      | 豆魚肉蛋(份)    | 2.4     | 份         |     | 豆魚肉蛋(份) | 2     | 份        |           | 豆魚肉蛋(份) | 1.3   | 份      |          |           |     |    |    |       |
|                               |       | 油脂(份)     | 2.1   | 份    |           | 油脂(份)   | 2.1       | 份           |      | 油脂(份)      | 2       | 份         |     | 油脂(份)   | 1.8   | 份        |           | 油脂(份)   | 2     | 份      |          |           |     |    |    |       |
|                               |       | 總熱量       | 642大卡 |      |           | 總熱量     | 698大卡     |             |      | 總熱量        | 745大卡   |           |     | 總熱量     | 644大卡 |          |           | 總熱量     | 574大卡 |        |          |           |     |    |    |       |

0

## 大成國民小學113學年度第一學期 第15週

| 菜<br>別 | 日期                    | 11月24日(一) |     | 日期                    | 11月25日(二) |     | 日期                         | 11月26日(三) |     | 日期                    | 11月27日(四) |     | 日期                    | 11月28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<br>食<br>名<br>稱      | 白米飯       |     | 主<br>食<br>名<br>稱      | 糙米飯       |     | 主<br>食<br>名<br>稱           | 特餐        |     | 主<br>食<br>名<br>稱      | 麥片飯       |     | 主<br>食<br>名<br>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<br>菜 | 砂<br>鍋<br>魚<br>丁      | 素虱目魚肚3K   | 1包  | 照<br>燒<br>肉<br>丁      | 炸豆腸       | 3.0 | 麻<br>油<br>雞<br>絲<br>炊<br>飯 | 猴頭菇(麻油    | 2.0 | 醬<br>燒<br>素<br>肚      |           |     | 黑<br>胡<br>椒<br>雞<br>丁 | 素雞丁3K     | 1.0 |
|        |                       | 瑤珍菇Q      | 1.0 |                       |           |     |                            | 豆干絞碎      | 1.0 |                       |           |     |                       |           |     |
|        |                       | 素沙茶醬737G  | 1.0 |                       |           |     |                            |           |     |                       |           |     |                       |           |     |
|        |                       | 米酒        |     |                       |           |     |                            |           |     |                       |           |     |                       |           |     |
|        |                       | 沙拉油       |     |                       |           |     |                            |           |     |                       |           |     |                       |           |     |
|        |                       | 鹽         |     |                       |           |     |                            |           |     |                       |           |     |                       |           |     |
|        |                       | 醬油膏       |     |                       |           |     |                            |           |     |                       |           |     |                       |           |     |
| 副<br>菜 | 冬<br>瓜<br>麵<br>筋      |           |     | 海<br>根<br>肉<br>絲      | 豆干片       | 1.0 | 雲<br>南<br>大<br>薄<br>片      | 炸豆包絲      | 3   | 番<br>茄<br>蛋<br>豆<br>腐 | 金針菇B-Q    | 1   | 玉<br>米<br>肉<br>末      | 豆干丁       | 1.0 |
|        |                       |           |     |                       |           |     |                            | 瑤珍菇Q      | 0.5 |                       |           |     |                       |           |     |
|        |                       | 香油        |     |                       |           |     |                            |           |     |                       |           |     |                       |           |     |
|        |                       | 醬油        |     |                       |           |     |                            |           |     |                       |           |     |                       |           |     |
|        |                       | 素蠔油       |     |                       |           |     |                            |           |     |                       |           |     |                       |           |     |
|        |                       | 胡椒粉       |     |                       |           |     |                            |           |     |                       |           |     |                       |           |     |
| 湯      | 高<br>麗<br>蛋<br>花<br>湯 | 生豆包(大     | 0.6 | 山<br>藥<br>玉<br>米<br>湯 | 乾豆捲       | 0.3 | 筍<br>片<br>菇<br>菇<br>湯      |           |     | 芋<br>香<br>西<br>谷<br>米 |           |     | 刈<br>薯<br>丸<br>子<br>湯 | 素花枝丸600G  | 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16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     | 12月1日(一) |       |      |    | 日期      | 12月2日(二)    |    |       |           | 日期    | 12月3日(三) |        |         |       | 日期  | 12月4日(四)  |         |          |            | 日期    | 12月5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      |          |     |     |  |  |
| 主食                            |        |          |       |      |    |         | 糙米飯         |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            | 8KG   |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
| 主菜                            | 香滷雞排*1 | 雞排4      |       | 2310 |    |         | 虱目魚米花20G    |    | 150   |           |       |          | 綠豆芽Q   |         | 60    |     |           |         | 肉丁       |            | 60    |          |       |         | 油豆腐丁(傳統) |     | 108 |  |  |
|                               |        | 薑片       |       | 2    |    |         | 地瓜(產        |    | 80    |           |       |          | 肉絲     |         | 60    |     |           |         | 豬腳丁      |            | 48    |          |       |         | 杏鮑菇D-Q   |     | 48  |  |  |
|                               |        | 蒜仁       |       | 2    |    |         | 胡椒鹽600G(小   |    | 2     |           |       |          | 黑木耳(有機 |         | 12    |     |           |         | 蹄膀丁      |            | 48    |          |       |         | 紅蘿蔔Q     |     | 10  |  |  |
|                               |        | 滷味滷包(小磨  |       | 1    |    |         |             |    |       |           |       | 韭菜Q      |        | 10      |       |     |           | 筍干      |          | 72         |       |          |       | 乾豆捲1.8K |          | 8   |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       | 紅蘿蔔Q     |        | 10      |       |     |           | 蒜末      |          | 2          |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       | 絞紅蔥頭     |        | 2       |       |     |           | 八角粒600G |          | 1          |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       | 乾香菇絲     |        | 2       |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
| 副菜                            | 塔香炒綜合  | 大溪黑干(切9丁 |       | 65   |    |         | 毛豆莢CAS      |    | 122   |           |       |          | 清胸肉柳   |         | 148   |     |           |         | 絲瓜Q      |            | 166   |          |       |         | 洗選蛋      |     | 118 |  |  |
|                               |        | 海帶結      |       | 33   |    |         | 香油3L(燈      |    | 2     |           |       |          | 高麗菜Q   |         | 73    |     |           |         | 洗選蛋      |            | 35    |          |       |         | 馬鈴薯去皮    |     | 54  |  |  |
|                               |        | 甜不辣條     |       | 33   |    |         | 黑胡椒粒600G    |    | 2     |           |       |          | 洋蔥去皮   |         | 29    |     |           |         | 薑絲       |            | 2     |          |       |         | 火腿丁CAS   |     | 18  |  |  |
|                               |        | 酸菜心絲     |       | 33   |    |         | 八角粒600G     |    | 1     |           |       |          | 黑豆瓣醬3K |         | 2     |     |           |         | 枸杞600G   |            | 1     |          |       |         | 玉米粒CAS(散 |     | 15  |  |  |
|                               |        | 紅蘿蔔Q     |       | 14   |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        | 九層塔Q     |       | 2    |    |         | 五年級停餐 扣425人 |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
| 青菜                            | 黑葉白菜   | 有機黑葉白菜   |       | 140  |    |         | 有機小松菜       |    | 140   |           |       |          | 大陸A菜Q  |         | 136   |     |           |         | 有機小白菜    |            | 140   |          |       |         | 有機福山萵苣   |     | 140 |  |  |
|                               |        | 薑絲       |       | 1.5  |    |         | 蒜末          |    | 1.5   |           |       |          | 絞肉     |         | 24    |     |           |         | 薑絲       |            | 1.5   |          |       |         | 蒜末       |     | 1.5 |  |  |
|                               |        | 薑片       |       | 0.1  |    |         | 薑片          |    | 0.1   |           |       |          | 絞紅蔥頭(粗 |         | 3     |     |           |         |          |            |       |          |       | 薑片      |          | 0.1 |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
| 湯品                            | 南瓜濃湯   | 玉米粒CAS(散 |       | 45   |    |         | 白蘿蔔Q        |    | 35    |           |       |          |        |         |       |     |           |         | 高麗菜Q     |            | 35    |          |       |         | 豆花2K     |     | 108 |  |  |
|                               |        | 南瓜Q      |       | 28   |    |         | 黑輪(切丁)CAS   |    | 6     |           |       |          |        |         |       |     |           |         | 豆腐4.3K(薄 |            | 7.1   |          |       |         | 黑糖粉角     |     | 21  |  |  |
|                               |        | 洗選蛋      |       | 14   |    |         | 虱目魚丸(小)3K   |    | 6     |           |       |          |        |         |       |     |           |         | 黑蟻菇Q     |            | 6     |          |       |         | 蜜八寶豆3K   |     | 9   |  |  |
|                               |        | 玉米醬3K    |       | 10   |    |         | 柴魚片600G     |    | 3     |           |       |          |        |         |       |     |           |         | 柴魚片600G  |            | 3     |          |       |         | 二砂25K(台糖 |     | 2   |  |  |
|                               |        | 安佳奶油454G |       | 5    |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         | 味噌9K(細   |            | 2     |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        | 麵粉       |       | 庫存   |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
|                               |        |          |       |      |    |         |             |    |       |           |       |          |        |         |       |     |           |         |          |            |       |          |       |         |          |     |     |  |  |
| 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       |            |       | 類別       | 份量    |         |          |     |     |  |  |
|                               |        | 主食(份)    | 5.3   | 份    |    | 主食(份)   | 5           | 份  |       | 主食(份)     | 5     | 份        |        | 主食(份)   | 5     | 份   |           | 主食(份)   | 5        | 份          |       | 主食(份)    | 5.2   | 份       |          |     |     |  |  |
|                               |        | 蔬菜(份)    | 0.8   | 份    |    | 蔬菜(份)   | 0.6         | 份  |       | 蔬菜(份)     | 1.3   | 份        |        | 蔬菜(份)   | 1     | 份   |           | 蔬菜(份)   | 1        | 份          |       | 蔬菜(份)    | 0.8   | 份       |          |     |     |  |  |
|                               |        | 水果(份)    |       | 份    |    | 水果(份)   | 1           | 份  |       | 鮮奶(份)     | 1     | 份        |        | 水果(份)   |       | 份   |           | 水果(份)   |          | 份          |       | 水果(份)    |       | 份       |          |     |     |  |  |
|                               |        | 豆魚肉蛋(份)  | 2     | 份    |    | 豆魚肉蛋(份) | 2.4         | 份  |       | 豆魚肉蛋(份)   | 2.5   | 份        |        | 豆魚肉蛋(份) | 2.1   | 份   |           | 豆魚肉蛋(份) | 2.1      | 份          |       | 豆魚肉蛋(份)  | 1.7   | 份       |          |     |     |  |  |
|                               |        | 油脂(份)    | 2     | 份    |    | 油脂(份)   | 1.9         | 份  |       | 油脂(份)     | 2     | 份        |        | 油脂(份)   | 1.9   | 份   |           | 油脂(份)   | 1.9      | 份          |       | 油脂(份)    | 1.8   | 份       |          |     |     |  |  |
|                               |        | 總熱量      | 631大卡 |      |    | 總熱量     | 691大卡       |    |       | 總熱量       | 720大卡 |          |        | 總熱量     | 618大卡 |     |           | 總熱量     | 618大卡    |            |       | 總熱量      | 593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16週

| 菜別  | 12月1日(一) |         |     |       | 12月2日(二) |     |         |       | 12月3日(三) |         |       |      | 12月4日(四) |        |      |     | 12月5日(五) |    |     |    |  |     |  |
|-----|----------|---------|-----|-------|----------|-----|---------|-------|----------|---------|-------|------|----------|--------|------|-----|----------|----|-----|----|--|-----|--|
|     | 日期       |         | 人數  |       | 日期       |     | 人數      |       | 日期       |         | 人數    |      | 日期       |        | 人數   |     | 日期       |    | 人數  |    |  |     |  |
|     | 38       |         |     |       | 38       |     |         |       | 38       |         |       |      | 38       |        |      |     | 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      |        | 紅扁豆飯 |     | 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 |  |
| 主 菜 | 香滷雞排*1   | 蘭花干     | 42個 | 地瓜魚丁  | 素白帶魚3K   | 1包  | 古早味米苔目湯 | 油片(切絲 | 1.0      | 香滷豬腳    | 烤麩    | 3    | 醬爆豆皮豆腐   |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          |         |     |       |          |     |         |       |          |         |       |      |          |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          | 米酒      |     |       |          |     |         |       |          |         |       |      |          |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          | 沙拉油     |     |       |          |     |         |       |          |         |       |      |          |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          | 鹽       |     |       |          |     |         |       |          |         |       |      |          |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          |         |     |       |          |     |         |       |          |         |       |      |          |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
| 副 菜 | 塔香炒綜合    | 素甜不辣條3K | 1包  | 香拌毛豆莢 |          |     | 雞柳高麗菜   | 素雞(切片 | 3        | 芙蓉絲瓜    | 生豆包(大 | 0.6  | 薯丁香蔥蛋    | 素火腿(尚好 | 1    |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          |         |     |       |          | 彩椒Q |         | 1     | 珊瑚菇Q     |         | 0.6   | 小黃瓜Q |          | 1      |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          |         |     |       |          |     |         |       |          |         |       | 素絞肉  |          | 0.3    |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          | 醬油      |     |       |          |     |         |       |          |         |       |      |          |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          | 素蠔油     |     |       |          |     |         |       |          |         |       |      |          |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          | 胡椒粉     |     |       |          |     |         |       |          |         |       |      |          |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
| 湯   | 南瓜濃湯     |         |     | 關東煮湯  | 素翡翠丸     | 1包  |         |       |          | 味噌蔬菜豆腐湯 |       |      | 什錦豆花     |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          | 醬油膏     |     |       | 素貢丸600G  | 1包  |         |       |          |         |       |      |          |        |      |     |          |    |     |    |  |     |  |
|     |          | 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：