大成國民小學114學年度上學期午餐菜單

					113-12-3	7/1							
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
第15週	11月26日	特餐	麻油雞絲炊飯	雲南大薄片		简片菇菇湯	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
	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
第16週	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



6種食物幫助消化解便秘







可保護腸道助消化 使排便更順暢





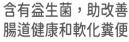
可增加糞便的體積 加快腸道蠕動





富含纖維和水分 可以緩解便秘











大家成立國家民民小工學是1004學是年家慶家上是學品期公年《餐家藥家單家

週 紫 別 袋	□□期≤	主紫食产	主紫菜紫	副苹菜紫	青 ź 菜 "Ś	湯ホ	其〉他特	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24日	白紫米亞飯家	砂ኞ鍋ኞ魚♂丁盏	冬紅瓜※麵点筋点	有氣機出油氣菜素	高《麗》、蛋水花《湯葉		5	1	0	2. 3	2. 1	642
第二	11月25日	糙ѯ米旱飯ฐ	照紫燒素肉紫丁煮	海県根等肉県絲ム	有录機出青紅江温菜素	山ݙ藥〟玉△米□湯‡	藍ッ莓♡	5. 3	0.9	1	2	2. 1	698
15	11月26日	特於餐場	麻亞油菜雞!絲.炊餐飯家	雲以南多大多薄多片多		筍ネ片ネ菇゙菇゙湯キ	乳~品。	5	1	1	2.4	2	745
週紫	11月27日	麥州片氣飯	醬☆燒煮素於肚菜	番靠茄菜蛋素豆浆腐浆	有氣機性味為美型菜素	芋៉香葉西亞谷紫米亞		5.5	1.1	0	2	1.8	644
	11月28日	糙ѯӾӵ飯ҕ	黑、胡、椒、雞、丁。	玉『米』、肉墨末』、	有乘機中高紫麗型菜素	刈҈薯҄ҳҳ҂҈子ӓ湯҉		5. 2	0.9	0	1.3	2	574
/r/r	12月1日	白紫米亞飯紫	香掘滷蒸雞ӵ排҈**1	塔京香景炒瓷粽瓷合品	有录機"黑气葉蛋白素菜素	南梁瓜炎濃蒸湯葉		5.3	0.8	0	2	2	631
第二	12月2日	糙ѯӾӹ飯ҕ	地為瓜菜魚以丁菜	香菜拌浆毛浆豆浆莢浆	有家機"小家松菜菜素	關《東》煮紫湯葉	水《果 》。	5	0.6	1	2.4	1.9	690.5
16	12月3日	特‡餐 ‡	古类早龄味《米宁苔》,目录湯素	雞Ӌ柳҉高ќ麗ҳ菜ѧ҉	肉聚燥素青ź菜素		乳~品。	5	1.3	1	2.5	2	720
週紫	12月4日	紅菸扁菜豆菜飯蒜	香菜滷菜豬紫腳藍	芙▽蓉ᇗ絲ఽ瓜ৡ	有求機"小紫白紫菜紫	味、噌ź蔬菜菜。豆浆腐浆湯葉		5	1	0	2. 1	1.9	618
	12月5日	糙ѯ米旱飯ฐ	醬素爆素豆素皮素豆素腐素	薯芹丁烹香菜葱蒸蛋 泵	有乘機準福氣山霧萬紊苣點	什ఊ誤豆紮花ኞ		5. 2	0.8	0	1.7	1.8	592.5

本多校文使产用公园《產多CAS豬类內》, 全多面是使产用公非云基点改新產多品為

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



6種食物幫助消化解便秘



膳食纖維含量高 有助促進良好消化



可保護腸道助消化 使排便更順暢



可增加糞便的體積 加快腸道蠕動



富含纖維和水分 可以緩解便秘

5



含有益生菌,助改善 腸道健康和軟化糞便

6





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	24,00	0		平均每日	600				13学年度第一学 平均每人每日	2.0	3烟	十貫										
	日期		4日(一)		日期	11月	25日(二)			日期		月26日(三)			日期		7日(四)			日期		1月28日(五)		
菜		合計		0				4,000				計	0			合計	•	0				合計	0	
別	主食		米飯	rum freet Aufer famili	主食		造米飯	FIEL (mrt	Arke food	主食		特餐	DD (mt	Arte fami	主食		ф/. ⊟ тг	DD (m	· Arke /and	主食	4.4.4	白米飯	FIFT freet	Arbs fami
	名稱	食材	數量K	單價 總價			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		總價	名稱	食材	數量 K	單價	總價
主食						糙米飯									-		8K0	G		 				-
	1 F	鬼頭刀丁	176			肉丁	120				清胸肉絲	7	_			素肚(切片	10	_		-	住排丁	90		
		大白菜Q	67			馬鈴薯去皮	58				大白菜Q	6	_			小黃瓜Q		5		奚	隹丁	72		
		洋蔥去皮	31			洋蔥去皮	12			麻	三色丁CAS	2	5			黑木耳(有機	3	0		絲	象豆芽Q	50		
	砂	油泡1.2K	6		昭	紅蘿蔔Q	8			油	NY 25	1	2		醬	黄椒Q	1	.5		黑洋	羊蔥去皮	25		
主		沙茶醬3K(牛	3			日式照燒醬2.4K	4			雞	薑片		3			紅蘿蔔Q	1	5		胡糸	I.蘿蔔Q	12		
菜	魚	薑絲	2		肉	白芝麻(密封包	1			絲	黑麻油3L(燈		2		素	甜麵醬9K		2			県胡椒醬2.9K	6		
		薑片	2		丁	·				炊					肚					Λμ.	県胡椒粒600G	1		1
		<u> </u>								飯										1 /	(1)1(A)1(A)1(E)			1
										-										1				+
					1	四年級停餐 扣370人				1					ł					1				+
		4 E O	00								I ARTHURIN	10	2			\#-\PP TP	0	10		-	E WWW.CA COM	7.5		+
	1 F	冬瓜Q	98		-	海帶根	82				火鍋豬肉片	12			+	洗選蛋		88		-	E米粒CAS(散	75		+
	1 F	油麵筋泡(濟公	39		-1	肉絲	24				小黄瓜Q	7			-	大蕃茄Q	+	2		+ ⊢	E色丁CAS	42		-
		乾香菇絲	1		_	紅蘿蔔Q	8			_	洋蔥去皮	2			_	豆腐4.3K(薄	+	.9		8	交肉	36		
	冬				海	蒜末	2			雲士	蒜末		2		番	蕃茄醬3K(果		3		玉				<u> </u>
副	瓜				根						豆酥600G		4		茄蛋					米				
菜	麵				肉					薄	白芝麻(密封包		2		豆豆					肉				
	筋				絲					Ħ	調合檸檬汁(玻		4		腐					末				
																								+
		有機油菜	140			有機青江菜	140									有機味美菜	14	-0		ŧ	機高麗菜	140		+
	I +	蒜末	1.5		有	蒜末	1.5	-							有	蒜末	1.			有幸	末	1.5		+
青	油	7/1/1/	1.5		機青	141/71	1.3								機味	MANAK	1.	.5		機高	/IVIC	1.5		+
菜	菜				江										美菜					麗				+
					菜					-					菜					菜				+
						1 ***					The first I					ship and the same of	_			.	ulate o			-
	1 F	高麗菜Q	48		-1	山藥Q	40			-	脆筍片	6			-	芋頭Q		'3			川薯Q	45		+
	1 1	洗選蛋	15		_	玉米粒CAS(散	30			4-4-	黑蠔菇Q	1	_		whole	西谷米	1	.3			具目魚丸(小)3K	9		
	高麗	紅蘿蔔Q	6			大骨	9			旬片	大骨	1	2		芋香	— 10 DO 11 (D 1) D		1		刈き		12		
湯品	産蛋				玉					菇					一西					着	直絲	1		<u> </u>
品	花				米					菇					谷					子上				
	湯				湯					湯					米					湯				
其		黃豆(非基改)				藍莓	2400份	10	24000					()	()		()				
他	F	台糖(50K)				4									1									
		類別	ť	分量		類別		份量			類別		份量			類別		份量			類別		份量	
營		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3		份		主食(份)		í	份		主食(份)	5.	.5	份		主食(份)	5.2		份
養公	赤地	蔬菜(份)	1	份	独	蔬菜(份)	0.9		份	独	蔬菜(份)			份	独	蔬菜(份)	1.	.1	份	*	蔬菜(份)	0.9	1	份
分 析	熱量	水果(份) 豆魚肉蛋(份)	2.3	<u>份</u> 份	熱量	水果(份) 豆魚肉蛋(份)	2		<u>份</u> 份	熱量			4	<u>份</u> 份	熱量		2	2	<u>份</u> 份	熱量	水果(份) 豆魚肉蛋(份)	1.3		<u>份</u> 份
表		油脂(份)	2.1	份	1	油脂(份)	2.1		份	1	油脂(份)	4	2	份	1	油脂(份)	1.	.8	份	1 ⁻ E	油脂(份)	2		份
		總熱量	642	2大卡		總熱量	69	8大卡			總熱量		745大卡			總熱量	(644大卡			總熱量	4	74大卡	-

0 大成國民小學113學年度第一學期第15週

	<u> </u>					DAI DAI 1		17子十尺才 子粉	731070					T	
	日期	11月24日(一))	日期	11月25日(二))	日期	11月26日(三)	∃ 期	11月27日(四))	∃ 其	11月28日(五)	.)
菜	人數	38		人婁	38		人婁	38		人婁	38		人婁	38	
別		合計	0		合計	0		合計			合計	合計 0		合計	0
刀り	主食	白米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	麥片飯		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
		素虱目魚肚3K	1包		炸豆腸	3.0	क्रक	猴頭菇(麻油	2.0					素雞丁3K	1.0
	砂	琇珍菇Q	1.0	1777			麻油	豆干絞碎	1.0	醬			黑		
1	鉧	素沙茶醬737G	1.0	照燒			油 雞			磨			胡		
主菜	刺魚	米酒		焼肉			絲絲			素			椒		
**	思一	沙拉油					燃炊			糸肚			雞		
	1	鹽		1			飯			/J⊥.			丁		
		醬油膏					以又								
					豆干片	1.0	/ST₽	炸豆包絲	3	亚	金針菇B-Q	1		豆干丁	1.0
	冬			海			雲南	琇珍菇Q	0.5	番			玉		
副	瓜	香油		根			大			茄 蛋			米		
菜	麵	醬油		肉			八 薄			五田			肉		
	筋	素蠔油		絲			冯片			立腐			末		
		胡椒粉					Л			焵					
	高	生豆包(大	0.6	111	乾豆捲	0.3	筍			芋			[[大	素花枝丸600G	1
	同麗			藥			月			士香			刈薯		
湯		糖		業玉			左菇						者丸		
193	蛋花	太白粉		米			菇			西谷			八子		
	\$目.	地瓜粉		小湯			湛			半			湯湯		
		薑片	0.1	1775	薑片	0.1	1775	量 月	0.1	/ \	薑片	0.1	1773	薑片	0.1
MAR -	₩ 4.7				トート ☆▽+L △ ̄イソー+・・			→ / - •				. ≒ .			

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	848		'-j	113學年度第一學期 平均每人每日	3.7	43		IX.								
	日其			日期			0	日邦	# 12月3			日期		12月4日(四)			日期 12月	5日(五)			
菜		合計			合計	2	4,000		合計		0			合計 18,44	0		合計	f	0		
別				主食				主1				主食						米飯			
	名称	食材	數量K 單價 總價			數量K	單價 總價	(名)	食材	數量K	単價	總價 名稱	食材	數量K 單	買糸	恩價	2稱 食材	數量K	単價	總價	
主	ŧ				糙米飯			-						8KG							
									10-10-												
		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			
	香	蒜仁	2		胡椒鹽600G(小	2		_ 古		12		蹄膀丁		48			紅蘿蔔Q	10			
	滷		1	地				早		10		香筍干		72			爆 乾豆捲1.8K	8			
主	雞			瓜				味		10		滷蒜末		2			豆				
菜	排			魚				苔苔		2		豬 八角粒	600G	1			皮				
	1			J				H		2		腳					豆腐				
	1							湯	i j												
				i																	
		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		1	高麗菜Q	73		洗選蛋		35			馬鈴薯去皮	54			
		甜不辣條	33	1	黑胡椒粒600G	2		-	洋蔥去皮	29		薑絲		2			火腿丁CAS	18			
	塔		33	香		1		彩	果豆瓣醬3K	29		###TC0	nc	1			薯 玉米粒CAS(散	15			
-	香		 	拌	八角松0000	1		一柳		2			UG	1			丁 玉小和CAS(取	13			
副菜	炒	紅維副Q	14	毛				高	高						+		香 ———				
*	松下		2	豆				麗				瓜					蔥				
	合			夾	五年級停餐 扣425人			菜	2								蛋				
								_													
		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			
<u>.</u>	黑	薑絲	1.5	小	蒜末	1.5					24		事絲		1.5			福蒜末	1.5		
青菜	葉白			松菜				際青		3		白菜					山				
-	菜	薑片	0.1	*	薑片	0.1		菜	£			*					^苣 薑片	0.1			
		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						味 豆腐4.3	K(薄	7.1			黑糖粉角	21			
	南	\r(L) \u00e400 \u20177	14	PH.	虱目魚丸(小)3K	6						噌 黑蠔菇		6			4 蜜八寶豆3K	9			
湯	1	玉米醬3K	10	東		3						蔬 些鱼目		3			錦 二砂25K(台糖	2			
品品		安佳奶油454G	5	煮								菜 味噌9K		2			료 				
	湯	麺粉	庫存	湯								腐腐	-(mtd				花				
		交通197	半丁	1				-				湯									
								-													
41.		美 百/北甘水			-V ⊞	240043	10 2400	0				0		0 2205//	0 1	0440					
其他		黄豆(非基改)			水果	2400份	10 2400	U				0		0 2305份	8 1	8440					
ا ا		台糖(50K) 類別	份量		類別		份量		類別		分量		類別	份量			類別		份量		
誉		主食(份)	5.3 份		主食(份)	5	份	1	主食(份)	5		份	主食(份)	5	份	}	主食(份)	5.2		分	
養	_	蔬菜(份)	0.8 份		蔬菜(份)	0.6	份	I	蔬菜(份)	1.3		份	蔬菜(份)	1	仡	}	蔬菜(份)	0.0	ť	分	
分析	熱量		2 份	熱量	水果(份) 豆魚肉蛋(份)	2.4	<u>份</u> 份	禁量		2.5		<u>份</u> 熱 <u></u> 豆	水果(份) 五魚肉蛋(份)	2.1	<u>货</u>	_	 水果(份) 豆魚肉蛋(份)	1.7		<u>分</u> 分	
表		立思肉蛋(份) 油脂(份)	2 份	-	立思肉蛋(份) 油脂(份)	1.9		┦#	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	2.3		份	A.思闪蛋(份) 油脂(份)	1.9	<u></u> 伤		油脂(份)	1.8		分 <u></u> 分	
		總熱量	631大卡	Ī	總熱量		1大卡		總熱量		0大卡		總熱量	618大-		*	總熱量		93大卡	•	

营養師: 午餐執行秘書:

主任:

0 大成國民小學113學年度第一學期 第16週

	U						产于没另一学别	第10						
	日期		日其			日期			日期	12月4日(四)		日其	12月5日(五)	
-+- 4-	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	紅扁豆飯		主信	糙米飯	
	名稱		數量K名和	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
	-	蘭花干	42個	素白帶魚3K	1包	古	油片(切絲	1.0		烤麩	3	U:St		
	香		1-1				素肉燥	1.0	一			醬		
	滷		地			· 味		1.0	香			爆		
主	雞	 米酒	瓜			米			滷			豆		
菜	排	<u>沙</u> 拉油	魚			苔苔			豬			皮		
	*	鹽	一一丁						腳			豆		
	1	TIII.				湯						腐		
		素甜不辣條3K	1包			123	素雞(切片	3		生豆包(大	0.6		素火腿(尚好	1
	塔	系四个为本际JA	香			雞	彩椒Q	1	芙		0.6		小黄瓜Q	1
급대	香		拌			柳	★シ州以父	1	一蓉	利用を切り込むく	0.0	丁	素絞肉	0.2
副菜	炒	4条 /工	毛			高			谷絲			香	条紋内	0.3
*	綜	醬油	豆豆			麗						蒽		
	合	素蠔油	莢			菜			瓜			蛋		
		胡椒粉							味					
				素翡翠丸	1包				噌					
	南	醬油膏	舅	素貢丸600G	1包				蔬			什		
湯	瓜	二砂	東						菜			錦		
193	濃	黑醋	煮						- 豆			豆		
	湯		湯									花		
		薑片	0.1	薑片	0.1		薑片	0.1		<u></u>	0.1		薑片	0.1
						_			_	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			· ·	

營養師: 午餐執行秘書: 主任: 校長: