

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15週	12月8日	白米飯	炸魚排*1	什錦寬粉	有機青松菜	涼薯雞湯		5.5	0.9	0	2.5	2	685
	12月9日	糙米飯	泡菜凍豆腐	原味蒸蛋	有機山萵蒿	綠豆湯	小番茄	5.8	1	1	2.8	1.8	782
	12月10日	特餐	肉羹燴飯	佛跳牆		韓式洋芋大醬湯	乳品	5.4	0.9	1	1.7	1.9	714
	12月11日	燕麥飯	栗子燒雞	珍菇炒豆腐	有機高麗菜	紫菜蛋花湯		5.2	1.1	0	2.8	2	692
	12月12日	糙米飯	蜜汁肉丁	鮮菇什錦	有機青江菜	冬瓜雪蓮湯		5.4	1.2	0	2	2.1	652.5
第16週	12月15日	白米飯	海鮮豆腐煲	培根高麗菜	有機荷葉白菜	結頭排骨湯		5	1.6	0	1.3	1.9	573
	12月16日	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	芥仁什錦	有機雪菜	酸菜肉絲湯	水果	5	1.3	1	2	2	682.5
	12月17日	特餐	部隊鍋	味噌豬肉炒豆芽	貢丸滷蛋*1		乳品	5.1	0.6	1	1.4	2.1	631.5
	12月18日	紫米飯	筍乾煮麵輪	奶油金珍菇炒蛋	有機小松菜	番茄豆腐湯		5	1.4	0	2	2	625
	12月19日	糙米飯	麻油雞丁	開陽炒蘿蔔絲	有機福山萵苣	紅豆湯圓		5.6	1.4	0	2.3	1.9	685


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

腸病毒嘴破痛到吃不下？

4類緩和疼痛食物自由選！




不痛




正常飲食




注意補水！




軟爛剝碎食物



放涼粥品/蒸蛋



痛



冰涼食物



布丁/仙草/水果牛奶



冰品



冰淇淋/冰水果泥



早安健康

依據嘴破、喉嚨痛的疼痛程度，選擇可以接受的飲食吧！

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15週	12月8日	白米飯	炸魚排*1	什錦寬粉	有機青松菜	涼薯雞湯		5.5	0.9	0	2.5	2	685
	12月9日	糙米飯	泡菜凍豆腐	原味蒸蛋	有機山茼蒿	綠豆湯	小番茄	5.8	1	1	2.8	1.8	782
	12月10日	特餐	肉羹燴飯	佛跳牆		韓式洋芋大醬湯	乳品	5.4	0.9	1	1.7	1.9	714
	12月11日	燕麥飯	栗子燒雞	珍菇炒豆腐	有機高麗菜	紫菜蛋花湯		5.2	1.1	0	2.8	2	692
	12月12日	糙米飯	蜜汁肉丁	鮮菇什錦	有機青江菜	冬瓜雪蓮湯		5.4	1.2	0	2	2.1	652.5
第16週	12月15日	白米飯	海鮮豆腐煲	培根高麗菜	有機荷葉白菜	結頭排骨湯		5	1.6	0	1.3	1.9	573
	12月16日	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	芥仁什錦	有機雪菜	酸菜肉絲湯	水果	5	1.3	1	2	2	682.5
	12月17日	特餐	部隊鍋	味噌豬肉炒豆芽	貢丸滷蛋*1		乳品	5.1	0.6	1	1.4	2.1	631.5
	12月18日	紫米飯	筍乾煮麵輪	奶油金珍菇炒蛋	有機小松菜	番茄豆腐湯		5	1.4	0	2	2	625
	12月19日	糙米飯	麻油雞丁	開陽炒蘿蔔絲	有機福山萵苣	紅豆湯圓		5.6	1.4	0	2.3	1.9	685

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

腸病毒嘴破痛到吃不下？
4類緩和疼痛食物自由選！


不痛


正常飲食


軟爛剉碎食物


注意補水！


放涼粥品/蒸蛋


痛


早安健康


冰涼食物


冰品


布丁/仙草/水果牛奶


冰淇淋/冰水果泥

依據嘴破、喉嚨痛的疼痛程度，選擇可以接受的飲食吧！

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	12月8日(一)				日期	12月9日(二)				日期	12月10日(三)				日期	12月11日(四)				日期	12月12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		數量K	單價	總價	名稱	糙米飯		數量K	單價	總價	名稱	特餐		數量K	單價	總價	名稱	白米飯		數量K	單價	總價								
主食		食材				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						
							糙米飯															8KG										
主菜	炸魚排*1 扣外43人	調理烏魚堡60G		2267			凍豆腐		102				高麗菜Q		62				骨髓丁		90				肉丁		147					
							大白菜Q		58				肉羹CAS(津		12				雞丁		72				地瓜大丁		70					
							洋蔥去皮		20				洋蔥去皮		20				白蘿蔔Q		55				四分千丁		15					
							酸白菜		30				洗選蛋		15				乾栗子(冷凍		15				白芝麻(密封包		2					
							紅蘿蔔Q		8				黑木耳(有機		15									麥芽糖		3						
													紅蘿蔔Q		9																	
副菜	什錦寬粉	寬粉條		20			洗選蛋		141				肉絲		111				油豆腐丁(傳統		102				青花菜(冷凍		84					
		絞肉		24								大白菜Q		68				脆筍片		45				甜不辣片(切		36						
		高麗菜Q		49								芋頭Q		25				瑤珍菇A-Q		15				金針菇B-Q		25						
		韭菜Q		12								紅蘿蔔Q		9				黑木耳(有機		15				杏鮑菇D-Q		24						
		紅蘿蔔Q		12								乾豆捲1.8K		3				紅蘿蔔Q		9				黑木耳(有機		18						
		蒜末		1.5								乾香菇絲		2										紅蘿蔔Q		12						
												蝦皮		2																		
青菜	青松菜	有機鳳京白菜		140			有機青松菜		140										有機高麗菜		140				有機青江菜		140					
		薑絲		1.5			蒜末		1.5										蒜末		1.5				蒜末		1.5					
湯品	涼薯雞湯	骨髓丁		36			綠豆		40				馬鈴薯去皮		40				紫菜100G		9				冬瓜Q		78					
		刈薯Q		20			二砂25K(台糖		1			洋蔥去皮		24				洗選蛋		18				大骨		12						
		生香菇(中)Q		15							青蔥Q		2				韓式大醬500G		9				大骨		12							
											味噌3K(細		2				味噌3K(細		2													
											辣豆瓣醬(十全		1				辣豆瓣醬(十全		1													
											五花肉片		24				五花肉片		24													
其他		黃豆(非基改)					小番茄		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	類別	份量		熱量	類別	份量	
		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5.2	份								
		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.2	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)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2.8	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份								
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.1	份								
		總熱量	685大卡			總熱量	782大卡			總熱量	714大卡			總熱量	692大卡			總熱量	653大卡			總熱量	653大卡									

0

大成國民小學113學年度第一學期 第15週

菜別	日期	12月8日(一)		日期	12月9日(二)		日期	12月10日(三)		日期	12月11日(四)		日期	12月12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	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	
主菜	炸魚排*1	素魚排3K	1包	泡菜凍豆腐			肉羹燴飯	素排骨酥	1包	栗子燒雞	素雞丁3K	1.0	蜜汁肉丁	素黃金咕咾肉	1包	
								玉米筍Q	0.6							
		米酒														
		沙拉油														
		鹽														
		醬油膏														
副菜	什錦寬粉	豆干絞碎	1.0	原味蒸蛋	水蓮菜	10包	佛跳牆	豆丸子	1	珍菇炒豆腐			鮮菇什錦	素甜不辣條3K	1包	
					炸豆包絲	2.0		乾蓮子600G	1							
		香油			破布子380G	1.0										
		醬油														
		素蠔油														
		胡椒粉														
湯	涼薯雞湯	素貢丸600G	1.0	綠豆湯			韓式洋芋大醬湯	豆腐2K(封膜)	1盒	紫菜蛋花湯	大蕃茄Q	1.0	冬瓜雪蓮湯			
		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15日(一)				日期	12月16日(二)				日期	12月17日(三)				日期	12月18日(四)				日期	12月19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	名稱	食材		數量K	單價	總價	
主食							糙米飯														8KG										
主菜	海鮮豆腐煲	嫩油丁		76			絞肉		108				火鍋豬肉片		51				麵輪(濟公)		45				骨腿丁		90				
		白蝦仁		24			全瘦絞肉		54				韓式年糕條		38				筍干		72				雞丁		72				
		魷魚圈Q		33			鹹冬瓜醬3K		10			金針菇B-Q		20				朴菜1.8K		10				大白菜Q		60					
		豆腐4.3K(薄)		17			蒜泥		5			火腿丁CAS		18			筍乾煮麵輪		9				豬血糕丁CAS(包)		8						
		洋蔥去皮		20								洋蔥去皮		8										薑片		2					
		紅蘿蔔Q		9								泡菜3K		8										黑麻油3L(燈)		2					
		乾海帶芽600G		3																				黑麻油		1					
副菜	培根高麗菜	高麗菜Q		127			芥菜仁Q		110				肉絲		114				洗選蛋		118				白蘿蔔Q		105				
		紅蘿蔔Q		9			油片(切絲)		21			綠豆芽Q		60				金針菇B-Q		55				榨菜絲		36					
		碎培根CAS		7			素花枝3K		7			洋蔥去皮		20			奶油金珍菇炒蛋		10				肉絲		24						
		小魚干600G		2			黑木耳(有機)		12			味噌9K(細)		2				安佳奶油454G		5				黑木耳(有機)		18					
		蒜末		2			紅蘿蔔Q		12														紅蘿蔔Q		12						
																							乾香菇絲		2						
																							蝦米(仁)		2						
青菜	荷葉白菜	有機荷葉白菜		140			有機雪菜		140										有機小松菜		140				有機福山萵苣		140				
		薑絲		1.5			蒜末		1.5										蒜末		1.5				蒜末		1.5				
湯品	結頭排骨湯	結頭菜Q		79			酸菜絲3K		15			白煮蛋CAS		2350				大蕃茄Q		33				紅豆30K		1					
		排骨丁		12			肉絲		24			貢丸CAS		20				豆腐4.3K(薄)		15				紫糯米		8					
		薑絲		1			金針菇B-Q		12			滷味滷包10入		1				青蔥Q		3				湯圓(小)		24					
							薑絲		1														二砂25K(台糖)		1						
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			類別	份量				
		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.6	份		主食(份)	5.6	份			
		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.4	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		水果(份)		份			
		豆魚肉蛋(份)	1.3	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.4	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份			
		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	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)	1.9	份			
		總熱量	573大卡			總熱量	683大卡			總熱量	632大卡			總熱量	625大卡			總熱量	625大卡			總熱量	685大卡			總熱量	685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15日(一)			12月16日(二)			12月17日(三)			12月18日(四)			12月19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		紫米飯	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
主 菜	海鮮豆腐煲	珊瑚菇Q	1.2	鹹冬瓜蒸肉	豆腐4.3K(薄)	1盤	部隊鍋	素泡菜	1瓶	筍乾煮麵輪		麻油雞丁	凍豆腐	2	
					乾香菇	0.1		乾豆捲(小麥)	1包				素雞丁300G	2.0	
								玉米筍Q	0.5				素豬血糕480G	2	
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副 菜	培根高麗菜	素培根1K	1.0	芥仁什錦		味噌豬肉炒豆莖	黃干絲	3	奶油金珍菇炒平	素雞(切片)	3	開陽炒蘿蔔絲			
		素肉絲	0.5				彩椒Q	1		西芹Q	1				
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	結頭排骨湯	玉米粒CAS	1包	酸菜肉絲湯	素皮酥(絲)	0.3		油豆腐(大三角)	42	番茄豆腐湯		紅豆湯圓			
		醬油膏				海帶片(青捲)		42							
		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：