

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	有機福山萐苣	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！



痛

冰涼食物





早安健康

布丁/仙草/水果牛奶





軟爛剝碎食物



放涼粥品/蒸蛋



冰品



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114學年度上學期午餐菜單

周別	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！

依照嘴破、喉嚨痛的疼痛程度，選擇可以接受的飲食吧！

不痛	正常飲食	注意補水！	冰涼食物	布丁/仙草/水果牛奶
軟爛剝碎食物	放涼粥品/蒸蛋		冰品	冰淇淋/冰水果泥
		早安健康		

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)												
	合計 0				合計 24,000				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 8KG				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					特餐					8KG				白米飯										
	調理烏魚堡60G	2267				凍豆腐	102				高麗菜Q	62				骨腿丁	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			四分干丁	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									
	扣外出43人										紅蘿蔔Q	9																	
主菜	炸魚排*	1			泡菜凍豆腐					肉羹燴飯					栗子燒雞				蜜汁肉丁										
	寬粉條	20				洗選蛋	141				肉絲	111				油豆腐丁(傳統	102			青花菜(冷凍									
	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				秀珍菇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																	
副菜	什錦寬粉				原味蒸蛋					佛跳牆					珍菇炒豆腐				鮮菇什錦										
	寬粉條	20				有機青松菜	140									有機高麗菜	140			有機青江菜	140								
	絞肉	24				蒜末	1.5									蒜末	1.5			蒜末	1.5								
	高麗菜Q	49																											
	韭菜Q	12																											
	紅蘿蔔Q	12																											
	蒜末	1.5																											
											**韓式大醬是葷的喔																		
湯品	青菜				綠豆湯	綠豆	40			韓式洋芋大醬湯	馬鈴薯去皮	40			紫菜蛋花湯	紫菜100G	9			冬瓜雪蓮湯	冬瓜Q	78							
						二砂25K(台糖	1				洋蔥去皮	24				洗選蛋	18				大骨	12							
											青蔥Q	2				大骨	12				雪蓮子	6							
											韓式大醬500G	9																	
											味噌3K(細	2																	
											辣豆瓣醬(十全	1																	
											五花肉片	24																	
其他	黃豆(非基改)				小番茄	小番茄	2400份	10	24000	熱量					熱量	0			熱量										
	台糖(50K)										主食(份)	5.4	份			主食(份)	5.2	份		熱量	主食(份)	5.4	份						
											蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	1.2	份						
											水果(份)	1	份			水果(份)					水果(份)								
											鮮奶(份)	1	份			豆魚肉蛋(份)	2.8	份			豆魚肉蛋(份)	2	份						
											豆魚肉蛋(份)	1.7	份			油脂(份)	1.9	份			油脂(份)	2.1	份						
											油脂(份)	1.8	份			總熱量	714大卡				總熱量	692大卡							
											總熱量	782大卡																	
營養分析表	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							
	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							
	水果(份)	1 份				水果(份)	1 份				水果(份)	1 份				水果(份)	1 份				水果(份)	1 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							
	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							
	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							

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		
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	名稱	食材	數量K
主菜	素魚排3K	1包	泡 菜 凍 豆 腐			肉 羹 燴 豆 腐	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	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	素貢丸600G	1.0	綠 豆 湯			韓 式 洋 芋 大 醬	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						

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				糙米飯				糙米飯				糙米飯				糙米飯				糙米飯			
主 菜	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			紅蘿蔔Q	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	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			紅蘿蔔Q	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	有機荷葉白菜	140			有機雪菜	140							有機小松菜	140			有機福山萐苣	140						
	薑絲	1.5			蒜末	1.5							蒜末	1.5			蒜末	1.5						
																	薑片	0.1						
湯 品	結頭菜Q	79			酸菜絲3K	15			白煮蛋CAS	2350			大蕃茄Q	33			红豆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						
																	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	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)	5.6	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					
	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)	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)	2.3	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)	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	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	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)	
	人數	38	人數	38	人數	38	人數	38	人數	38	
主食	合計	0	合計	0	合計	0	合計	0	合計	0	
	白米飯	主食	糙米飯	主食	特餐	主食	紫米飯	主食	糙米飯	主食	
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	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	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
	米酒						玉米筍Q	0.5		素豬血糕480G	2
	豆腐										
	沙拉油										
	鹽										
副 菜	素培根1K	1.0	芥仁什錦			味噌豬肉炒豆花	黃干絲	3	開陽炒蘿蔔絲		
	素肉絲	0.5					彩椒Q	1			
	醬油										
	素蠔油										
	胡椒粉										
湯	玉米粒CAS	1包	酸菜肉絲湯	素皮酥(絲)	0.3	油豆腐(大三角)海帶片(青捲)	42	紅豆湯圓			
	醬油膏						42				
	二砂										
	黑醋										
	薑片	0.1		薑片	0.1		0.1		薑片	0.1	0.1

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：