

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17週	12月22日	白米飯	奶油魚丁	箭筈肉絲	有機鳳京白菜	白菜金針花湯		5.3	1.3	0	2.5	2	681
	12月23日	糙米飯	三杯麵腸	菜脯蛋	有機白松菜	珍珠麥奶茶	香蕉	5.3	1	1	2.1	1.8	695
	12月24日	特餐	漢堡	卡拉雞腿排	川燙花椰菜	玉米蛋花湯	乳品	5	0.9	1	1	1.6	620
	12月25日	放假						0	0	0	0	0	0
	12月26日	小米飯	洋蔥豬肉丼	麻婆豆腐	有機山茼蒿	青木瓜大骨湯		5	1.2	0	1.8	2	605
第18週	12月29日	海苔飯	白菜鮮菇蒸雞	結頭菜炒肉絲	有機小松菜	高麗叻魚湯		5	1.5	0	1.8	1.8	603.5
	12月30日	糙米飯	海結燒肉	什錦炒年糕	有機青油菜	冬瓜丸子湯		5	1	1	1.6	2	645
	12月31日	特餐	皮蛋瘦肉粥	鹽水什錦	黑糖沖繩捲		乳品	6	0.6	1	1.9	1.8	718.5
	1月1日	放假						0	0	0	0	0	0
	1月2日	麥片飯	醬燒素雞	玉米炒蛋	有機廣島菜	白木耳QQ湯		5.4	1	0	1.9	1.7	622

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

@營養師魚池不養魚-于慈營養師

常見的天然色素



葉綠素



花青素



茄紅素



胡蘿蔔素



紅麴色素



薑黃素

長期讓孩童食用含人工色素的糖果可能會帶來除了肥胖的健康隱憂
因研究指出人工色素和孩童**過動、注意力不集中、過敏**等有所關聯
在挑選糖果、點心時可以盡量選擇使用天然色素來源的產品

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17週	12月22日	白米飯	奶油魚丁	筍筍肉絲	有機鳳京白菜	白菜金針花湯		5.3	1.3	0	2.5	2	681
	12月23日	糙米飯	三杯麵腸	菜脯蛋	有機白松菜	珍珠麥奶茶	香蕉	5.3	1	1	2.1	1.8	695
	12月24日	特餐	漢堡	卡拉雞腿排	川燙花椰菜	玉米蛋花湯	乳品	5	0.9	1	1	1.6	620
	12月25日	放假			有機			0	0	0	0	0	0
	12月26日	小米飯	洋蔥豬肉丼	麻婆豆腐	有機山茼蒿	青木瓜大骨湯		5	1.2	0	1.8	2	605
第18週	12月29日	白米飯	白菜鮮菇蒸雞	結頭菜炒肉絲	有機小松菜	高麗叻魚湯		5	1.5	0	1.8	1.8	603.5
	12月30日	糙米飯	海結燒肉	什錦炒年糕	有機青油菜	冬瓜丸子湯	水果	5	1	1	1.6	2	645
	12月31日	特餐	皮蛋瘦肉粥	鹽水什錦	黑糖沖繩捲		乳品	6	0.6	1	1.9	1.8	718.5
	1月1日	放假			有機			0	0	0	0	0	0
	1月2日	麥片飯	醬燒素雞	玉米炒蛋	有機廣島菜	白木耳QQ湯		5.4	1	0	1.9	1.7	622

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

@營養師魚池不養魚-于慈營養師

常見的天然色素



葉綠素



花青素



茄紅素



胡蘿蔔素



紅麴色素



薑黃素

長期讓孩童食用含人工色素的糖果可能會帶來除了肥胖的健康隱憂
因研究指出人工色素和孩童過動、注意力不集中、過敏等有所關聯
在挑選糖果、點心時可以盡量選擇使用天然色素來源的產品

大成國民小學113學年度第一學期 第17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22日(一)				日期	12月23日(二)				日期	12月24日(三)				日期	12月25日(四)				日期	12月26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	白米飯								
主 食		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價
主 菜	奶 油 魚 丁						糙米飯											8KG							
		鮪魚丁	180				麵腸(切	121				漢堡麵包	2350									火鍋豬肉片	120		
		馬鈴薯去皮	80				杏鮑菇D-Q	42														洋蔥去皮	50		
		洋蔥去皮	18				洋蔥去皮	30				蕃茄醬包10G(特	2350									綠豆芽Q	35		
		紅蘿蔔Q	9				小黃瓜Q	20				前一天先送										味醂1.8K	3		
		玉米濃湯粉1K	6				紅蘿蔔Q	11			漢堡											薑末	2		
		安佳奶油454G	5				薑片	2																	
		薑絲	2				九層塔Q	2																	
							黑麻油3L(燈	2																	
副 菜	箭 筍 肉 絲	劍筍(切片	68				洗選蛋	144				卡拉雞排N3	231									豆腐4.3K(薄	33		
		肉絲	30				碎脯	39				10片/包										絞肉	30		
		紅蘿蔔Q	9																			薑末	2		
		黃豆瓣醬SL	2																			辣豆瓣醬	庫存		
		蒜末	1.5																						
		增加 志工25人					增加 志工25人															扣515.614 共40人			
青 菜	鳳 京 白 菜	有機鳳京白菜	140				有機白松菜	140				青花菜(冷凍	108					140				有機高麗菜	140		
		薑絲	1.5				薑絲	1.5				白花菜(冷凍	108									蒜末	1.5		
湯 品	白 菜 金 針 花 湯	大白菜Q	72				芋頭圓3K	19				玉米粒CAS(散	75									青木瓜Q	70		
		龍骨丁	15				雀巢即溶奶粉	7				馬鈴薯去皮	20									大骨	12		
		金針(台灣	3				麥茶包(大	7				洗選蛋	16												
							二砂25K(台糖	1																	
其 他		黃豆(非基改)					香蕉	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)	5.3 份	主食(份)		5.3 份	主食(份)	5 份		主食(份)	份	主食(份)		5 份											
		蔬菜(份)	1.3 份	蔬菜(份)		1 份	蔬菜(份)	0.9 份		蔬菜(份)	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											
		豆魚肉蛋(份)	2.5 份	豆魚肉蛋(份)		2.1 份	豆魚肉蛋(份)	1 份		豆魚肉蛋(份)	份	豆魚肉蛋(份)		1.8 份											
		油脂(份)	2 份	油脂(份)		1.8 份	油脂(份)	1.6 份		油脂(份)	份	油脂(份)		2 份											
		總熱量	681大卡	總熱量		695大卡	總熱量	620大卡		總熱量	大卡	總熱量		605大卡											

0

大成國民小學113學年度第一學期 第17週

菜別	日期	12月22日(一)		日期	12月23日(二)		日期	12月24日(三)		日期	12月25日(四)		日期	12月26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	放假		主餐名稱	小米飯	
		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	奶油魚丁	毛豆仁CAS	3.0	三杯麵腸			漢堡			0			洋蔥豬肉丼	炸豆包絲	3.0
		洋菇罐400G	3罐											筍白筍Q	0.6
														彩椒Q	0.6
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副菜	筍筍肉絲	素皮酥(絲)	0.3	菜脯蛋	豆干丁	3.0	卡拉雞腿排	素卡啦堡	1盒	0			麻婆豆腐	素絞肉	0.1
					黑豆豉	0.1									
		香油													
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	白菜金針花湯			珍珠麥奶茶			玉米蛋花湯	豆腐1.2K	1盒	0			青木瓜大骨湯	素紅繡球丸	1包
		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18週 午餐食譜設計表																											
預估總價 42,680 平均每日 8536 平均每人每日 3.7																											
菜別	日期	12月29日(一)				日期	12月30日(二)				日期	12月31日(三)				日期	1月1日(四)				日期	1月2日(五)					
		合計 240					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	白菜鮮菇蒸雞	味島香鬆500G	1			海結燒肉	肉丁	108			皮蛋瘦肉粥	皮蛋CAS	82								醬燒素雞	素雞(切片)	100				
		骨腿丁	72				白蘿蔔Q	55				高麗菜Q	40				杏鮑菇D-Q	69									
		雞丁	54				海帶結	42				全瘦絞肉	27				黑木耳(有機)	20									
		大白菜Q	58				薑片	2				玉米粒CAS(散)	20				紅蘿蔔Q	12									
		金針菇B-Q	20									洗選蛋	16				金蘭醬油膏5L	4									
		金蘭香菇素蠔油	3														蒜泥	2									
		乾香菇	1.5																								
			*切小塊煮																								
			六年級畢旅 扣390人					六年級畢旅 扣390人						六年級畢旅 扣390人													
副菜	結頭菜炒肉絲	結頭菜Q	105			什錦炒年糕	黃豆芽Q	72			鹽水什錦	骨腿丁	72								玉米炒蛋	洗選蛋	118				
		肉絲	15				寧波年糕	50				雞丁	54				玉米粒CAS(散)	70									
		紅蘿蔔Q	10				麵疙瘩	24				小黃瓜Q	35														
		蝦皮600G	2				生香菇(中)Q	12				脆筍片	27														
		蒜末	1.5				紅蘿蔔Q	8				黑木耳(有機)	12														
							蒜末	2				玉米筍Q	10														
							蝦米(仁)	2				蒜泥	2														
												薑末	2														
												胡椒鹽600G(小)	1														
青菜	小松菜	有機小松菜	140			青油菜	有機青油菜	140			黑糖沖繩捲							140			廣島菜	有機廣島野菜	140				
		蒜末	1.5				蒜末	1.5									蒜末	1.5									
湯品	高麗叻魚湯	高麗菜Q	46			冬瓜丸子湯	冬瓜Q	54				沖繩黑糖捲70G	1960								白木耳Q湯	白木耳	3.4				
		叻仔魚	5				虱目魚丸(小)3K	7									QQ圓	21									
		薑絲	1.5	160	240		薑絲	2				20個/包，不拆					二砂25K(台糖)	1									
其他		黃豆(非基改)					0	2400份	10	24000					0		0	2305份	8	18440							
		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)	5	份		主食(份)	6	份		主食(份)	份	主食(份)		5.4	份								
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	份	蔬菜(份)		1	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)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	份	豆魚肉蛋(份)		1.9	份								
		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	份	油脂(份)		1.7	份								
		總熱量	604大卡			總熱量	645大卡			總熱量	719大卡			總熱量	大卡			總熱量	622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18週

大成國民小學113學年度第一學期 第18週																							
菜別	12月29日(一)				12月30日(二)				12月31日(三)				1月1日(四)				1月2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		38		38		38		38						
	合計		0		合計		0		合計		0		合計		0		合計		0				
	主 食		海苔飯		主 食		糙米飯		主 食		特餐		主 食		放假		主 食		麥片飯				
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	白 菜 鮮 菇 蒸 雞	蘭花干	30個	海 結 燒 肉	百頁結	3.0	皮 蛋 瘦 肉 粥	生豆包(大	1.0			醬 燒 素 雞											
					芋頭Q	1.0																	
					芹菜Q	0.3																	
		米酒																					
		沙拉油																					
		鹽																					
副 菜	結 頭 菜 炒 肉 絲	豆干片	0.5	什 錦 炒 年 糕		鹽 水 什 錦					豆干丁(白	2											
		小木耳Q	0.5						玉米炒		1												
									蛋		0.3												
		醬油																					
		素蠔油																					
		胡椒粉																					
湯	高 麗 吻 魚 湯	乾豆捲	0.6	冬 瓜 丸 子 湯	素花枝丸600G	1包				白 木 耳													
		醬油膏						Q															
		二砂						Q															
		黑醋						湯															
		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：