

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19週	1月5日	白米飯	鹹酥雞丁	高麗菜炒肉片	有機黑葉白菜	結頭排骨湯		5.4	1.5	0	2.4	2	686
	1月6日	糙米飯	醬燒油豆腐	玉米蒸蛋	有機青松菜	地瓜薑湯	柳丁	5.3	0.8	1	2.1	1.8	690
	1月7日	特餐	大滷湯麵	香滷肉燥	香菇茼蒿		乳品	5	0.8	1	2.4	1.9	736
	1月8日	薏仁飯	沙茶魚丁	關東煮	有機小白菜	馬鈴薯排骨湯		5.3	1.5	0	2.2	2	664
	1月9日	小米飯	香滷豬棒腿*1	花椰炒豆干片	有機高麗菜	泡菜豆腐鍋		5	1.3	0	2	1.9	618
第20週	1月12日	海苔飯	照燒肉丁	玉米三色	有機山茼蒿	蘿蔔雞湯		5.4	0.8	0	2.2	1.9	648.5
	1月13日	糙米飯	雞胸炒櫛瓜	白菜粉絲	有機青江菜	海芽蛋花湯	水果	5.4	0.9	1	1.6	1.8	661.5
	1月14日	特餐	高麗菜飯	親子丼		蓮藕大骨湯	乳品	5.2	0.6	1	2.2	2	694
	1月15日	蕎麥飯	什錦豆腐羹	西班牙炒蛋	有機羅曼萵苣	綠豆麥片湯		5.9	0.8	0	1.7	2.2	659.5
	1月16日	麥片飯	蒲燒鯛魚片*1	什錦鮮菇	有機青松菜	味噌豆腐湯		5	1.1	0	2	2.1	622
第21週	1月19日	白米飯	香酥魚排*1	塔香海根	有機黑葉白菜	小米濃湯		5.4	1.5	0	2.4	2	685.5
	1月20日	糙米飯	蒜泥白肉	銀芽肉絲	有機青油菜	脆筍羹湯	水果	5.3	0.8	1	2.1	1.8	689.5
	1月21日	特餐	米粉湯	白菜獅子頭*1	肉燥青菜		乳品	5	0.8	1	2.4	1.9	735.5
	1月22日	燕麥飯	麻醬雞丁	豆腐羹	有機荷葉白菜	菠菜蛋花湯		5.3	1.5	0	2.2	2	663.5
	1月23日	糙米飯	豆干炒鮑菇	洋蔥炒蛋	有機青江菜	冬瓜山粉圓		5	1.3	0	2	1.9	618

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

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19週	1月5日	白米飯	鹹酥雞丁	高麗菜炒肉片	有機黑葉白菜	結頭排骨湯		5.4	1.5	0	2.4	2	686
	1月6日	糙米飯	醬燒油豆腐	玉米蒸蛋	有機青松菜	地瓜薑湯	柳丁	5.3	0.8	1	2.1	1.8	690
	1月7日	特餐	大滷湯麵	香滷肉燥	香菇茼蒿		乳品	5	0.8	1	2.4	1.9	736
	1月8日	薏仁飯	沙茶魚丁	關東煮	有機小白菜	馬鈴薯排骨湯		5.3	1.5	0	2.2	2	664
	1月9日	小米飯	香滷豬棒腿*1	花椰炒豆干片	有機高麗菜	泡菜豆腐鍋		5	1.3	0	2	1.9	618
第20週	1月12日	白米飯	照燒肉丁	玉米三色	有機山茼蒿	蘿蔔雞湯		5.4	0.8	0	2.2	1.9	648.5
	1月13日	糙米飯	雞胸炒櫛瓜	白菜粉絲	有機青江菜	海芽蛋花湯	水果	5.4	0.9	1	1.6	1.8	661.5
	1月14日	特餐	高麗菜飯	親子丼		蓮藕大骨湯	乳品	5.2	0.6	1	2.2	2	694
	1月15日	蕎麥飯	什錦豆腐羹	西班牙炒蛋	有機羅曼茼蒿	綠豆麥片湯		5.9	0.8	0	1.7	2.2	659.5
	1月16日	麥片飯	蒲燒鯛魚片*1	什錦鮮菇	有機青松菜	味噌豆腐湯		5	1.1	0	2	2.1	622
第21週	1月19日	白米飯	香酥魚排*1	塔香海根	產銷履歷黑葉白菜	小米濃湯		5.4	1.5	0	2.4	2	686
	1月20日	糙米飯	蒜泥白肉	銀芽肉絲	有機青油菜	脆筍羹湯	水果	5.3	0.8	1	2.1	1.8	690
	1月21日	特餐	米粉湯	白菜獅子頭*1	肉燥青菜		乳品	5	0.8	1	2.4	1.9	736
	1月22日	薏仁飯	麻醬雞丁	豆腐羹	有機荷葉白菜	菠菜蛋花湯		5.3	1.5	0	2.2	2	664
	1月23日	小米飯	豆干炒鮑菇	洋蔥炒蛋	有機青江菜	冬瓜山粉圓		5	1.3	0	2	1.9	618

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

大成國民小學113學年度第一學期 第19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	1月5日(一)					日期	1月6日(二)					日期	1月7日(三)					日期	1月8日(四)					日期	1月9日(五)					
		合計 0						合計 24,000						合計 0						合計 0						合計 0					
	主食名稱	白米飯					主食名稱	糙米飯					主食名稱	特餐					主食名稱	白米飯					主食名稱	白米飯					
		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		食材	數量K	單價	總價	
主食							糙米飯											8KG													
主菜	鹹酥雞丁	雞丁	180				油豆腐丁	140					豆腐4.3K(薄	17				鯰魚清肉丁Q					雞子骨	2310							
		地瓜條(冷凍.產	28				杏鮑菇D-Q	39					肉絲	30				大白菜Q					薑片	2							
		地瓜粉20K	1				洋蔥去皮Q	15					脆筍絲	30				洋蔥去皮Q					蒜仁	2							
		胡椒鹽600G(小	2				紅蘿蔔Q	12					金針菇B-Q	20				油泡1.2K					滷味滷包10入	1							
													洗選蛋	18				沙茶醬3K(牛													
													黑木耳(有機	12				薑絲													
													紅蘿蔔Q	8				薑片													
													柴魚片 600G	2																	
副菜	高麗菜炒肉片	高麗菜Q	142				洗選蛋	141				豆干丁(黃	68				白蘿蔔Q					青花菜(冷凍	84								
		肉片	21				玉米粒CAS(散	15				絞肉	63				海帶結					白花菜(冷凍	72								
		黑木耳(有機	12								全瘦絞肉	60				黑輪(切丁CAS					豆干片(黃	26									
		紅蘿蔔Q	9								洋蔥去皮Q	24				素小卷1.2K					紅蘿蔔Q	8									
											油蔥酥600G	6				柴魚片 600G					蒜酥600G	2									
											意麵(熟 3.3K	32																			
											意麵(熟 3.8K	42																			
											意麵(熟 5K	9																			
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	140				有機青松菜	140				大陸A菜Q	110				有機高麗菜	140				有機小白菜	140								
		蒜末	1.5				蒜末	1.5				生香菇(中)Q	12				蒜末					薑絲	1.5								
											紅蘿蔔Q	10																			
											蒜末	1.5																			
湯品	結頭排骨湯	結頭菜Q	78				地瓜(產	45								馬鈴薯去皮Q					豆腐4.3K(薄	10									
		排骨丁	15				芋頭圓3K	10								排骨丁					泡菜3K	8									
							地瓜圓3K	7													大骨	12									
							二砂25K(台糖	2																							
							薑片	2																							
其他	黃豆(非基改) 台糖(50K)					柳丁	2400份	10	24000					0			0			0											
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				
		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份							
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1.3	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)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	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)	1.9	份		油脂(份)	1.9	份							
		總熱量	686大卡			總熱量	690大卡			總熱量	736大卡			總熱量	664大卡			總熱量	618大卡												

0

大成國民小學113學年度第一學期 第19週

菜別	日期	1月5日(一)		日期	1月6日(二)		日期	1月7日(三)		日期	1月8日(四)		日期	1月9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	薏仁飯		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	鹹酥雞丁	豆丸子		醬燒油豆腐	黑蠔菇	1包	大滷湯麵	素羊肉600G	1包	沙茶魚丁	素白帶魚3K	1包	香滷豬棒腿*1	素棒棒腿3K	1包
		*周五已先送！									瑤珍菇Q	1.0		素棒棒腿	10隻
											素沙茶醬737G	1罐			
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副菜	高麗菜炒肉片	大溪黑干(切片)	1.0	玉米蒸蛋	什錦炒腐竹		香滷肉燥	素肉燥	1罐	關東煮	大溪黑干(切9丁)	1	花椰炒豆干片		
					乾腐竹600G	2包									
		香油			小黃瓜Q	2.0									
		醬油			彩椒Q	1.0									
		素蠔油			小木耳Q	0.5									
		胡椒粉													
湯	結頭排骨湯	玉米段(3米Q)	1.0	地瓜薑湯			0			馬鈴薯排骨湯	素排骨酥	2包	泡菜豆腐鍋	素泡菜	2瓶
		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20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	1月12日(一)				日期	1月13日(二)				日期	1月14日(三)				日期	1月15日(四)				日期	1月16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	白米飯				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	照燒肉丁	肉丁	141				清胸肉片	108				高麗菜Q	75				豆腐4.3K(薄	27				蒲燒鯛魚肚90P	2310				
		馬鈴薯去皮Q	68				櫛瓜Q	99				全瘦絞肉	36				金針菇B-Q	30									
		洋蔥去皮Q	15				玉米筍Q	15				碎培根CAS	8				黑木耳(有機	24				素香菇海苔燒	43				
		紅蘿蔔Q	9				紅椒Q	10				玉米粒CAS(散	15				瑤珍菇A-Q	12									
		日式照燒醬2.4K	4									毛豆仁CAS	10				紅蘿蔔Q	12									
		白芝麻(密封包	1									紅蘿蔔Q	10				芹菜Q	3									
副菜	玉米三色	玉米粒CAS(散	75				大白菜Q	76				清胸肉絲	141				洗選蛋	118				筊白筍(產	45				
		三色丁CAS	45				絞肉	21				洋蔥去皮Q	53				馬鈴薯去皮Q	40				西芹Q	40				
		絞肉	36				冬粉(龍口	20				洗選蛋	48				玉米粒CAS(散	30				杏鮑菇D-Q	39				
							紅蘿蔔Q	9				紅蘿蔔Q	9				火腿丁CAS	14				黑木耳(有機	18				
							蝦米(仁	2				味醂1.8K	3								黑鱉菇	15					
												海苔細絲100G	2								紅蘿蔔Q	12					
青菜	山茼蒿	有機山茼蒿	140				有機青江菜	140									有機蘿蔓茼蒿	140				有機青松菜	140				
		蒜末	1.5				蒜末	1.5									蒜末	1.5				蒜末	1.5				
湯品	蘿蔔雞湯	骨腿丁	36				乾海帶芽	3				蓮藕片Q	42				綠豆	30				豆腐4.3K(薄	14				
		白蘿蔔Q	32				洗選蛋	25				貢丸	36				麥片	12				柴魚片600G	3				
		紅蘿蔔Q	8				大骨	12				大骨	12				二砂25K(台糖	1				味噌9K(細	2				
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			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)	5.4	份	主食(份)		5.4	份	主食(份)	5.2		份	主食(份)	5.9	份		主食(份)	5	份								
		蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)		0.9	份	蔬菜(份)	0.6		份	蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.1	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)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)		1.6	份	豆魚肉蛋(份)	2.2		份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2	份								
		油脂(份)	1.9	份	油脂(份)		1.8	份	油脂(份)	2		份	油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份								
		總熱量	649大卡				總熱量	662大卡				總熱量	694大卡				總熱量	660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20週

菜別	日期		1月12日(一)		日期		1月13日(二)		日期		1月14日(三)		日期		1月15日(四)		日期		1月16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		海苔飯		主食		糙米飯		主食		特餐		主食		蕎麥飯		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	照燒肉丁	凍豆腐		3.0	雞胸炒櫛瓜	素雞(切片)		3.0	高麗菜飯	素火腿(尚好)		1條	什錦豆腐羹			蒲燒鯛魚片*1	素香菇海苔燒		43	
		米酒																		
		沙拉油																		
		鹽																		
副菜	玉米三色	豆干丁		1.0	白菜粉絲	乾豆捲		0.3	親子丼	生豆包(大)		3	西班牙炒蛋	毛豆仁CAS		1	什錦鮮菇			
						瑤珍菇Q		1												
		醬油																		
		素蠔油																		
		胡椒粉																		
湯	蘿蔔雞湯	乾豆捲		0.3	海芽蛋花湯	素蟹肉絲600G		1	蓮藕大骨湯	素貢丸600G		1包	綠豆麥片湯			味噌豆腐湯	菠菜Q		1	
		醬油膏																		
		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：