

大成國民小學114學年度下學期午餐菜單

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3週	2月23日	白米飯	親子丼	芥仁什錦	有機A菜	味噌湯		5	1.4	0	2	2	625
	2月24日	糙米飯	豆瓣魚燜豆腐	金針菇麵筋	有機小白菜	紫菜蛋花湯	茂谷	5	0	1	2.2	2.1	670
	2月25日	特餐	黑胡椒什錦燴飯	飄香滷味		南瓜玉米湯	乳品	5.4	0.9	1	1.5	1.8	694
	2月26日	麥片飯	鵝蛋素肉燥	番茄炒蛋	有機荷葉白菜	芋頭西谷米		5.5	1.1	0	1.5	1.9	611
第4週	3月2日	白米飯	香酥魚排*1	蘿蔔炒肉絲	有機蘿蔓	麻油雞湯		5	1	0	2.4	1.8	636
	3月3日	糙米飯	咖哩雞丁	雙色花椰菜	有機黑葉白菜	黃瓜排骨湯		5	1.1	1	2.1	2	685
	3月4日	特餐	什錦炒麵	紅燒肉丁		四神湯	乳品	5	0.8	1	2	1.8	661
	3月5日	紅扁豆飯	醬燒麵腸	洋蔥炒蛋	有機高麗菜	綠豆燕麥湯		5.8	1	0	2.5	2	708.5
	3月6日	糙米飯	蘑菇炒豬柳	鮮蔬冬粉	有機福山萵苣	海牙豆腐湯		5.4	0.9	0	2	1.9	636

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



有些奶 ≠ 乳製品

不同奶類的營養



牛奶

＼鈣質／

1ml 牛奶 = 1mg 鈣質
每天需1000mg 鈣
早晚各2杯就可達到

乳糖不耐怎麼喝？

- 將鮮奶加熱喝
- 改嘗試保久乳



豆奶

＼大豆異黃酮／

飽和脂肪低
可幫助調節血脂
降低血膽固醇

一天不超過2杯

- 過量不好消化
- 選無糖低糖佳



燕麥奶

＼水溶性膳食纖維／

可增加飽足感
加速膽固醇代謝
減少膽固醇合成

搭配食物要注意

- 搭蛋白質食物
- 避免再搭醣類

LINE Heho健康

大成國民小學114學年度下學期午餐菜單

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3週	2月23日	白米飯	親子丼	芥仁什錦	有機A菜	味噌湯		5	1.4	0	2	2	625
	2月24日	糙米飯	豆瓣魚爛豆腐	金針菇麵筋	有機小白菜	紫菜蛋花湯	茂谷	5	0	1	2.2	2.1	670
	2月25日	特餐	黑胡椒什錦燴飯	飄香滷味		南瓜玉米湯	乳品	5.4	0.9	1	1.5	1.8	694
	2月26日	麥片飯	鵪鶉蛋素肉燥	番茄炒蛋	有機荷葉白菜	芋頭西谷米		5.5	1.1	0	1.5	1.9	611
第4週	3月2日	白米飯	香酥魚排*1	蘿蔔炒肉絲	有機蘿蔓	麻油雞湯		5	1	0	2.4	1.8	636
	3月3日	糙米飯	咖喱雞丁	雙色花椰菜	有機黑葉白菜	黃瓜排骨湯	水果	5	1.1	1	2.1	2	685
	3月4日	特餐	什錦炒麵	紅燒肉丁		四神湯	乳品	5	0.8	1	2	1.8	661
	3月5日	紅扁豆飯	醬燒麵腸	洋蔥炒蛋	有機高麗菜	綠豆燕麥湯		5.8	1	0	2.5	2	708.5
	3月6日	糙米飯	蘑菇炒豬柳	鮮蔬冬粉	有機福山萵苣	海牙豆腐湯		5.4	0.9	0	2	1.9	636

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

有些奶 ≠ 乳製品

不同奶類的營養



牛奶

＼鈣質／

1ml 牛奶＝1mg 鈣質
每天需1000mg 鈣
早晚各2杯就可達到

乳糖不耐怎麼喝？

- 將鮮奶加熱喝
- 改嘗試保久乳



豆奶

＼大豆異黃酮／

飽和脂肪低
可幫助調節血脂
降低血膽固醇

一天不超過2杯

- 過量不好消化
- 選無糖低糖佳



燕麥奶

＼水溶性膳食纖維／

可增加飽足感
加速膽固醇代謝
減少膽固醇合成

搭配食物要注意

- 搭蛋白質食物
- 避免再搭醣類

LINE

Heho健康

大成國民小學113學年度第一學期 第3週 午餐食譜設計表																														
預估總價 33,344 平均每日 8336 平均每人每日 2.7																														
菜別	日期	2月23日(一)					日期	2月24日(二)					日期	2月25日(三)					日期	2月26日(四)					日期	2月27日(五)				
	主食	合計 0					主食	合計 24,000					主食	合計 0					主食	合計 9,344					主食	合計 0				
	名稱	白米飯					名稱	糙米飯					名稱	特餐					名稱	白米飯					名稱	白米飯				
主食		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					
主菜	親子丼					糙米飯												8KG												
		清胸肉絲	141			飛扁魚丁Q	180				琇珍菇Q	24				鵪鶉(科盈)	51													
		洋蔥去皮Q	53			豆腐4.3K(薄)	14				高麗菜Q	71				杏鮑菇D-Q	39													
		洗選蛋	48			玉米粒CAS(散)	15				肉絲	24				麵輪(濟公)	29													
		紅蘿蔔Q	9			青蔥Q	2				肉羹CAS(津)	8				洋蔥去皮Q	21													
		海苔細絲100G	2			薑末	2				黑木耳(有機)	12				油蔥酥3K	2													
		味醂1.8K	3			辣豆瓣醬	1				紅蘿蔔Q	9																		
						黃豆瓣醬5L	2				黑胡椒醬2.9k	6				豆丸子	1													
											*黑胡椒醬是葷的!!					香椿醬	1													
副菜	芥仁什錦	芥菜仁Q	110			油麵筋泡(濟公)	47				肉丁	111				洗選蛋	129													
		油片(切絲)	21			金針菇B-Q	24				白蘿蔔Q	63				大蕃茄Q	82													
		素花枝	7			乾香菇絲	2				海帶結	41																		
		黑木耳(有機)	12							豬血糕丁CAS(包)	14				素食:黃瓜干丁															
		紅蘿蔔Q	12							蒜仁	2																			
										薑片	2																			
										滷味滷包(小磨)	1																			
青菜	A菜	有機A菜	140			有機小白菜	140								有機荷葉白菜	140														
		薑絲	1.5			薑絲	1.5								薑絲	1.5														
湯品	味噌湯	豆腐4.3K(薄)	15			紫菜100G	9				玉米粒CAS(散)	45				芋頭Q	73	88	6424											
		味噌9K(細)	2			洗選蛋	18				南瓜Q	28				西谷米	18	55	990											
		柴魚片600G	3			大骨	12				洗選蛋	14				椰漿400CC	13	60	780											
										玉米醬3K	10				二砂25K(台糖)	1	1150	1150												
		其他		黃豆(非基改)				茂谷	2400份	10	24000					0		0			0									
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)	5.4	份	主食(份)	5.5	份	主食(份)	5.5	份	主食(份)		份											
		蔬菜(份)	1.4	份	蔬菜(份)		份	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)		份	蔬菜(份)		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	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	1.5	份	豆魚肉蛋(份)	1.5	份	豆魚肉蛋(份)		份	豆魚肉蛋(份)		份											
		油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	1.8	份	油脂(份)	1.9	份	油脂(份)		份	油脂(份)		份											
		總熱量	625大卡		總熱量	670大卡		總熱量	694大卡		總熱量	611大卡		總熱量	611大卡		總熱量	大卡												

0

大成國民小學113學年度第一學期 第3週

菜別	日期	2月23日(一)		日期	2月24日(二)		日期	2月25日(三)		日期	2月26日(四)		日期	2月27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	麥片飯		主食	小米飯	
	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	親子丼	生豆包(大)	3.0	豆瓣魚燜豆腐	毛豆仁CAS	1.0	黑胡椒什錦燴飯	玉米筍Q	1.0	鴿蛋素肉燥	豆丸子	1.0			
		鴻喜菇Q	1.0		紅藜麥	0.3		素火腿(全素)	1條		香椿醬	1瓶			
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副菜	芥仁什錦			金針菇麵筋			飄香滷味	嫩油丁	2	番茄炒蛋	素食:黃瓜干丁				
								素豬血糕480G	3		豆干丁(白)	2.0			
		香油						薑片	0.1		小黃瓜Q	1.0			
		醬油									熟腰果500G	1.0			
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	味噌湯	乾海帶芽	0.1	紫菜蛋花湯	金針菇B-Q	0.6	南瓜玉米湯			芋頭西谷米					
		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4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	3月2日(一)				日期	3月3日(二)				日期	3月4日(三)				日期	3月5日(四)				日期	3月6日(五)			
	主食	合計 0				主食	合計 24,000				主食	合計 0				主食	合計 18,440				主食	合計 0			
	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	香酥魚排*1	虱目魚排75G	2310			咖哩雞丁	骨腿丁	90			什錦炒麵	綠豆芽Q	93			醬燒麵腸	麵腸(切)	141			蘑菇炒豬柳	肉柳	144		
							雞丁	72				肉絲	33				西芹Q	33				杏鮑菇D-Q	54		
							馬鈴薯去皮Q	65				洋蔥去皮Q	22				彩椒Q	9				豆干絲(黃)	27		
							洋蔥去皮Q	20				鴻喜菇Q	15				黑木耳(有機)	15				紅蘿蔔Q	9		
							紅蘿蔔Q	9				絞紅蔥頭(粗)	3							蘑菇醬2.9K		8			
							咖哩粉600G(老)	2				乾香菇絲	3												
												蝦米(仁)	3												
副菜	蘿蔔炒肉絲	白蘿蔔Q	108			雙色花椰菜	青花菜(冷凍)	96			紅燒肉丁	肉丁	117			洋蔥炒蛋	洗選蛋	128			鮮蔬冬粉	高麗菜Q	59		
		榨菜絲	33				白花菜(冷凍)	72				結頭菜Q	65				玉米粒CAS(散)	45				冬粉(龍口)	20		
		肉絲	24				甜不辣片(切)	21				大溪黑干(切9丁)	42				洋蔥去皮Q	45				絞肉	15		
		黑木耳(有機)	15				紅蘿蔔Q	9				紅蘿蔔Q	14							韭菜Q		12			
		紅蘿蔔Q	15									薑片	2							紅蘿蔔Q		9			
		乾香菇絲	2																						
		蝦米(仁)	2																						
青菜	蘿蔓	有機蘿蔓茼蒿	140			黑葉白菜	有機黑葉白菜	140								高麗菜	有機高麗菜	140			福山茼蒿	有機福山茼蒿	140		
		蒜末	1.5				薑絲	1.5						蒜末	1.5				蒜末	1.5					
湯品	麻油雞湯	骨腿丁	54			黃瓜排骨湯	大黃瓜Q	82			四神湯	四神	9			綠豆燕麥湯	綠豆	29			海牙豆腐湯	乾海帶芽600G	5		
		大白菜Q	63				龍骨丁	15				小薏仁	9				燕麥粒	12				豆腐4.3K(薄)	10		
		薑片	2									排骨丁	15				二砂25K(台糖)	1				大骨	12		
		枸杞600G	1									四神(包)	15												
		紅棗600G	1																						
		黑麻油3L(燈)	1																						
		其他		黃豆(非基改)						0		2400份	10	24000						0			0	2305份	8
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	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5.4	份					
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.9	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)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2	份					
		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.9	份					
		總熱量	636大卡			總熱量	685大卡			總熱量	661大卡			總熱量	709大卡			總熱量	636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4週

菜別	日期3月2日(一)				日期3月3日(二)				日期3月4日(三)				日期3月5日(四)				日期3月6日(五)								
	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		紅扁豆飯		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		
主菜	香酥魚排*1	素魚排3K		1包		咖哩雞丁	炸豆腸		3.0		什錦炒麵	炸豆包絲		1.0		醬燒麵腸					蘑菇炒豬柳	豆干片(黃)		3	
							咖哩粉265G		1.0								蘑菇醬(素)		1.0						
		米酒																							
		沙拉油																							
		鹽																							
副菜	蘿蔔炒肉絲					雙色花椰菜	素黑輪排300G		2包		紅燒肉丁					洋蔥炒蛋	毛豆仁CAS		2		鮮蔬冬粉	芹菜Q		0.3	
														南瓜Q			1		瑤柱菇Q			0.3			
														素絞肉			0.3								
		醬油																							
		素蠔油																							
		胡椒粉																							
湯	麻油雞湯	乾豆捲		0.5		黃瓜排骨湯	素排骨酥		1包		四神湯	乾豆捲		0.2		綠豆燕麥湯					海牙豆腐湯				
		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：