

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5週	3月9日	白米飯	涼拌素雞	玉米炒蛋	有機福山萵苣	什錦豆花		5.4	1	0	2	1.8	634
	3月10日	紫米飯	沙茶魷魚	蠔油杏鮑菇	有機小松菜	仙草雞湯	蜜棗	5.2	1.5	1	2.1	2	709
	3月11日	特餐	玉米什錦粥	白菜燒雞	水餃*3		乳品	5.1	0.7	1	2	1.9	710
	3月12日	糙米飯	香滷雞腿*1	鮮蔬年糕	有機小白菜	結頭菜排骨湯		5.8	1.3	0	2.2	1.9	689
	3月13日	糙米飯	腐乳燒排骨	芹香干絲	有機山萵蒿	洋蔥南瓜湯		5.6	1.1	0	2	2	659.5
第6週	3月16日	白米飯	炸魚薯條	豆皮結頭菜	有機菠菜	長年菜金菇湯		5.6	1.4	0	2.3	2.2	698.5
	3月17日	糙米飯	麻油凍豆腐	原味蒸蛋	有機青油菜	紅豆紫米湯	水果	6	0.9	1	2	1.8	733.5
	3月18日	特餐	豚骨拉麵	燒烤雞翅*1	炒大陸A菜		乳品	5	0.9	1	2	1.9	668
	3月19日	小米飯	蒜泥白肉	什錦甜不辣	有機黑葉白菜	酸辣湯		5	1.1	0	2.3	2	640
	3月20日	糙米飯	豆豉雞丁	醬燒紫茄	有機小松菜	高麗冬粉湯		5.1	1.3	0	2.1	1.9	632.5

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

糖上癮不僅易胖 身體8器官也受傷

牙齒

留在口腔的糖
易被分解發酵
導致齲齒

血管

易誘發血管
大範圍發炎
反應及傷害

皮膚

會破壞皮膚的
膠原蛋白，導致
皺紋和鬆弛

眼睛

吃過量的甜食
會助長近視的
發展

Heho健康

骨骼

使骨骼的鈣
無法儲存，進而
造成骨質疏鬆

膽囊

會加快膽固醇
的積累，導致
形成膽結石

肝臟

會提高非
酒精性脂肪肝
的發生機率

胰臟

會造成胰臟
代謝異常，傷害
胰臟細胞DNA

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5週	3月9日	白米飯	涼拌素雞	玉米炒蛋	有機福山萵苣	什錦豆花		5.4	1	0	2	1.8	634
	3月10日	紫米飯	沙茶魷魚	蠔油杏鮑菇	有機小松菜	仙草雞湯	蜜棗	5.2	1.5	1	2.1	2	709
	3月11日	特餐	玉米什錦粥	白菜燒雞	水餃*3		乳品	5.1	0.7	1	2	1.9	710
	3月12日	糙米飯	香滷雞腿*1	鮮蔬年糕	有機小白菜	結頭菜排骨湯		5.8	1.3	0	2.2	1.9	689
第6週	3月16日	白米飯	炸魚薯條	豆皮結頭菜	有機菠菜	長年菜金菇湯		5.6	1.4	0	2.3	2.2	698.5
	3月17日	糙米飯	麻油凍豆腐	原味蒸蛋	有機青油菜	紅豆紫米湯	水果	6	0.9	1	2	1.8	733.5
	3月18日	特餐	豚骨拉麵	燒烤雞翅*1	炒大陸A菜		乳品	5	0.9	1	2	1.9	668
	3月19日	小米飯	蒜泥白肉	什錦甜不辣	有機黑葉白菜	酸辣湯		5	1.1	0	2.3	2	640
	3月20日	糙米飯	豆豉雞丁	醬燒紫茄	有機小松菜	高麗冬粉湯		5.1	1.3	0	2.1	1.9	632.5

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



糖上癮不僅易胖 身體8器官也受傷



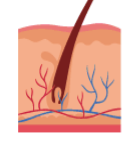
牙齒

留在口腔的糖
易被分解發酵
導致齲齒



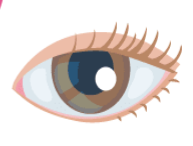
血管

易誘發血管
大範圍發炎
反應及傷害



皮膚

會破壞皮膚的
膠原蛋白，導致
皺紋和鬆弛



眼睛

吃過量的甜食
會助長近視的
發展

Heho健康



骨骼

使骨骼的鈣
無法儲存，進而
造成骨質疏鬆



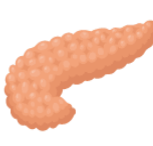
膽囊

會加快膽固醇
的積累，導致
形成膽結石



肝臟

會提高非
酒精性脂肪肝
的發生機率



胰臟

會造成胰臟
代謝異常，傷害
胰臟細胞DNA

大成國民小學113學年度第一學期 第5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	3月9日(一)				日期	3月10日(二)				日期	3月11日(三)				日期	3月12日(四)				日期	3月13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				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	
主食						糙米飯												8KG								
主菜	涼拌素雞	味島香鬆45G	80			魷魚條	72				高麗菜Q	73				棒腿5	2320				肉丁	72				
		味島香鬆500G	1			虱目魚羹CAS(3K	27				全瘦絞肉	30				薑片	2				排骨丁	72				
		素雞(切片	98			高麗菜Q	63				玉米粒CAS(散	15				蒜仁	2				馬鈴薯去皮Q	71				
		西芹Q	54			西芹Q	29			玉米什錦粥	洗選蛋	15				滷味滷包10入	1				洋蔥去皮Q	20				
		洋蔥去皮Q	29			紅蘿蔔(產	9				紅蘿蔔(產	11								紅蘿蔔(產	12					
		黃椒Q	15			沙茶醬3K(牛	3				琇珍菇A-Q	12								豆腐乳(甜酒	13					
		紅蘿蔔(產	15			薑片	2																			
		蒜泥	2																							
		金蘭醬油膏5L	4																							
					**素排請切條																					
副菜	玉米炒蛋	洗選蛋	118			杏鮑菇D-Q	111					骨髓丁	90				黃豆芽Q	98				綠豆芽Q	86			
		玉米粒CAS(散	75			四分干丁	44					雞丁	54				寧波年糕	53				豆干絲(白	33			
						薑片	5				大白菜Q	73				麵疙瘩	33				肉絲	21				
						金蘭香菇素蠔油	2			白菜燒雞	麵輪(濟公	15				金針菇B-Q	20				西芹Q	14				
											乾香菇	2				紅蘿蔔(產	9				紅蘿蔔(產	9				
																蒜末	2				香油3L(燈	2				
																蝦米(仁	2									
青菜	福山萵苣	有機福山萵苣	140			有機小松菜	140									有機小白菜	140				有機山萵蒿	140				
		蒜末	1.5			蒜末	1.5			水餃*3					薑絲	1.5				蒜末	1.5					
湯品	什錦豆花	豆花2K	108			骨髓丁	53				奇美熟水餃	7000				結頭菜Q	80				南瓜Q	63				
		黑糖粉角	21			刈薯Q	59								龍骨丁	15				洋蔥去皮Q	18					
		蜜八寶豆3K	9			金針菇B-Q	9								薑絲	1				龍骨丁	12					
		二砂25K(台糖	2			乾仙草	2.4																			
其他		黃豆(非基改)				蜜棗	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)	5.4	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5.6	份						
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1.3	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	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份						
		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	份						
		總熱量	634大卡			總熱量	709大卡			總熱量	710大卡			總熱量	689大卡			總熱量	660大卡							

0 大成國民小學113學年度第一學期 第5週

菜別	日期	3月9日(一)		日期	3月10日(二)		日期	3月11日(三)		日期	3月12日(四)		日期	3月13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	紫米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	糙米飯	
		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	凉拌素雞	小黃瓜Q	1.5	沙茶魷魚	素蜜汁排	45片	玉米什錦粥	生豆包(大)	1.0	香滷雞腿*1	黃金嫩豆腐	43個	腐乳燒排骨	素肚(切8丁)	3.0
		豆干丁	1.5		素沙茶醬737G	1罐		素火腿丁	1.0						
		米酒	1件												
		沙拉油													
		鹽													
		醬油膏													
副菜	玉米炒蛋	黑豆豉	0.1	蠔油杏鮑菇			白菜燒雞	乾栗子(冷凍)	1包	鮮蔬年糕			芹香干絲	乾香菇絲	0.1
		素火腿(尚好)	1.0					鴻喜菇Q	0.6						
		香油													
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	什錦豆花			仙草雞湯	素雞丁300G	1包	0	奇美素水餃	130個	結頭菜排骨湯	素蝦仁600G	1包	洋蔥南瓜湯	生腰果	0.3
		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6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16日(一)				日期	3月17日(二)				日期	3月18日(三)				日期	3月19日(四)				日期	3月20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	炸魚薯條	裹粉虱目魚肉條	186			麻油凍豆腐	凍豆腐	109			豚骨拉麵	肉片	80			蒜泥白肉	火鍋豬肉片	133			豆豉雞丁	雞排丁	89		
		地瓜條(冷凍.產)	27				高麗菜Q	71				綠豆芽Q	35				高麗菜Q	74				雞丁	53		
							豬血糕丁CAS(包)	12				紅蘿蔔(產)	12				韭菜Q	12				玉米段(3米Q)	58		
		虱目魚條一包(6K(230條)、30包*230條)					紅蘿蔔(產)	9				洋蔥去皮Q	53				蒜泥	3				馬鈴薯去皮Q	44		
		虱目魚條一條25G					黑麻油3L(燈)	1				味噌9K(粗)	2				金蘭醬油膏5L	2				黑豆豉600G	3		
		一人三條										蒜泥	1												
副菜	豆皮結頭菜	結頭菜Q	124			原味蒸蛋	洗選蛋	141			燒烤雞翅*1	逢甲燒烤雞翅	155			什錦甜不辣	虱目魚甜不辣Q	127			醬燒紫茄	茄子Q	116		
		紅蘿蔔(產)	12						*一包15隻，共2310隻					西芹Q	32				麵腸(切)	58					
		乾豆捲1.8K	8										紅蘿蔔(產)	16				蒜末	2						
		蝦皮600G	3															九層塔Q	2						
		蒜末	1.5																						
		515.614停餐(36人)																							
青菜	菠菜	有機菠菜	140			青油菜	有機青油菜	140			炒大陸A菜	大陸A菜Q	128			黑葉白菜	有機黑葉白菜	140			小松菜	有機小松菜	140		
		蒜末	1.5				蒜末	1.5				薑絲	1.5				蒜末	1.5							
湯品	長年菜金菇湯	大芥菜Q	58			紅豆紫米湯	紅豆30K	2								酸辣湯	豆腐4.3K(薄)	12			高麗冬粉湯	高麗菜Q	44		
		金針菇B-Q	15				紫糯米	8						脆筍絲	14				榨菜絲	14					
		大骨	12				二砂25K(台糖)	1						洗選蛋	12				紅蘿蔔(產)	5					
														黑木耳(有機)	6				冬粉(龍口)	5					
														紅蘿蔔(產)	6										
														柴魚片600G	3										
														穀盛烏醋5L	庫										
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	
		主食(份)	5.6	份		主食(份)	6	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5.1	份	
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.1	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)	2.3	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)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份	
		油脂(份)	2.2	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	699大卡			總熱量	734大卡			總熱量	668大卡			總熱量	640大卡			總熱量	640大卡			總熱量	633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6週

菜別	3月16日(一)				3月17日(二)				3月18日(三)				3月19日(四)				3月20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				
	合計		0		合計		0		合計		0		合計		0		合計		0		
主餐名稱	白米飯				糙米飯				特餐				小米飯				糙米飯				
	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	炸魚薯條	素花枝排		43片	麻油凍豆腐	素豬血糕480G		2條	豚骨拉麵	生豆包(大		2.0	蒜泥白肉	大溪黑干(切片		3	豆豉雞丁	嫩油丁		3	
										鴻喜菇Q		0.6		酸菜心絲		1					
														白蘿蔔Q		1					
		米酒																			
		沙拉油																			
		鹽																			
副菜	豆皮結頭菜				原味蒸蛋	水蓮菜		10包	燒烤雞翅*1	手工炸豆腐70G		45個	什錦甜不辣	素甜不辣片3K		1包	醬燒紫茄				
						炸豆包絲		2.0		日式照燒醬2.4K		1桶									
						破布子380G		1													
		醬油																			
		素蠔油																			
		胡椒粉																			
湯	長年菜金菇湯				紅豆紫米湯				乾豆捲			0.2	酸辣湯	金針菇B-Q		0.5	高麗冬粉湯				
		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：