

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7週	3月23日	白米飯	香滷豬腳丁	泡菜豆皮菇菇	有機青松菜	蘿蔔丸子湯		5	1	0	2.1	2	623
	3月24日	糙米飯	糖醋雞丁	玉米燴豆腐	有機青江菜	昆布黃芽湯	香蕉	5	1.2	1	2.5	1.8	709
	3月25日	特餐	上海菜飯	鹽水什錦		玉米蛋花湯	乳品	5.5	0.7	1	2.4	1.9	768
	3月26日	薏仁飯	奶油魚丁	大瓜鳩蛋	有機廣島菜	大滷湯		5	1.6	0	2.2	1.8	636
	3月27日	糙米飯	家常油豆腐	起司馬鈴薯炒蛋	有機荷葉白菜	冬瓜山粉圓		5	0.9	0	1.7	1.8	581
第8週	3月30日	白米飯	白菜蒸雞	塔香海草	有機山萵蒿	吻魚豆腐湯		5	1.4	0	2.1	1.9	628
	3月31日	糙米飯	醬燒豆腸	蘿蔔糕炒蛋	有機雪菜	地瓜芋圓湯	水果	6	0.8	1	2	1.8	731
	4月1日	兒童節特餐	白醬義大利貝殼麵	炸豬排	雙色花椰	玉米濃湯	乳品	5.7	0.9	1	2	2	721.5

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



吃什麼會變聰明？

有助兒童大腦發育的8種食物

① 雞蛋



優質蛋白質與卵磷脂，促進腦部發育、保護神經系統

② 魚類



良好 omega-3 來源，對學習困難和閱讀障礙有幫助

③ 堅果



堅果中富含次亞麻油酸，是腦部細胞發育的關鍵

④ 糙米



含維生素B群，避免腦部發育異常，並增加纖維攝取

⑤ 深綠色蔬菜



富含維生素、礦物質和植化素，是發展腦部的重要元素

⑥ 海藻類



「碘」的重要來源，若缺乏會影響孩童的心智發育

⑦ 牛奶



含鈣質、蛋白質與維生素B群，供組織和大腦發育所需

⑧ 優格



提供蛋白質、鈣質與益生菌，讓學習力和專注力更加分

 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7週	3月23日	白米飯	香滷豬腳丁	泡菜豆皮菇菇	有機青松菜	蘿蔔丸子湯		5	1	0	2.1	2	623
	3月24日	糙米飯	糖醋雞丁	玉米燴豆腐	有機青江菜	昆布黃芽湯	香蕉	5	1.2	1	2.5	1.8	709
	3月25日	特餐	上海菜飯	鹽水什錦		玉米蛋花湯	乳品	5.5	0.7	1	2.4	1.9	768
	3月26日	薏仁飯	奶油魚丁	大瓜鳩蛋	有機廣島菜	大滷湯		5	1.6	0	2.2	1.8	636
	3月27日	糙米飯	家常油豆腐	起司馬鈴薯炒蛋	有機荷葉白菜	冬瓜山粉圓		5	0.9	0	1.7	1.8	581
第8週	3月30日	白米飯	白菜蒸雞	塔香海茸	有機山茼蒿	吻魚豆腐湯		5	1.4	0	2.1	1.9	628
	3月31日	糙米飯	醬燒豆腸	蘿蔔糕炒蛋	有機雪菜	地瓜芋圓湯	水果	6	0.8	1	2	1.8	731
	4月1日	特餐	白醬義大利貝殼麵	炸豬排	雙色花椰	玉米濃湯	乳品	5.7	0.9	1	2	2	721.5

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



吃什麼會變聰明？ 有助兒童大腦發育的8種食物

① 雞蛋  優質蛋白質與卵磷脂，促進腦部發育、保護神經系統	② 魚類  良好 omega-3 來源，對學習困難和閱讀障礙有幫助	③ 堅果  堅果中富含次亞麻油酸，是腦部細胞發育的關鍵	④ 糙米  含維生素 B 群，避免腦部發育異常，並增加纖維攝取	⑤ 深綠色蔬菜  富含維生素、礦物質和植化素，是發展腦部的重要元素	⑥ 海藻類  「碘」的重要來源，若缺乏會影響孩童的心智發育	⑦ 牛奶  含鈣質、蛋白質與維生素 B 群，供組織和腦部發育所需	⑧ 優格  提供蛋白質、鈣質與益生菌，讓學習力和專注力更加分
---	---	--	---	---	---	--	--

LINE Heho健康

大成國民小學113學年度第一學期 第7週 午餐食譜設計表

預估總價 109,063

平均每日 27265.625

平均每人每日 8.9

類別	日期	3月23日(一)				日期	3月24日(二)				日期	3月25日(三)				日期	3月26日(四)				日期	3月27日(五)				
	主餐	合計 130				主餐	合計 24,162				主餐	合計 0				主餐	合計 84,771				主餐	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	
主餐							糙米飯											8KG								
主餐	香滷豬腳丁	肉丁				糖醋雞丁	骨髓丁				上海菜飯	高麗菜Q				奶油魚丁	鮑魚丁		270	48600	家常油豆腐	油豆腐丁(傳統)				
		蹄膀丁					雞丁					全瘦絞肉					馬鈴薯去皮Q		62	4650		筍茸				
		筍干					洋蔥去皮Q					玉米粒(散裝Q)					洋蔥去皮Q		46	828		青椒Q				
		蒜末					小黃瓜Q					毛豆仁CAS					紅蘿蔔(產		61	549		紅蘿蔔(產				
		八角粒600G					鳳梨罐3K					紅蘿蔔(產					玉米濃湯粉1K		210	1260		乾木耳絲				
							蕃茄醬3K(果					碎培根CAS					安佳奶油454G		260	1300						
																	薑絲		195	390						
																			175	525						
																			50	150						
副餐	泡菜豆皮菇菇	泡菜3K				玉米燴豆腐	油豆腐丁				鹽水什錦	骨髓丁				大瓜鳩蛋	大黃瓜Q		68	9588	起司馬鈴薯炒蛋	洗選蛋				
		生豆包(大					杏鮑菇D-Q					雞丁					鵝蛋(科盈		275	8250		馬鈴薯去皮Q				
		金針菇B-Q					玉米粒(散裝Q)					青花菜(冷凍					紅蘿蔔(產		50	450		玉米粒(散裝Q)				
		生香菇(小)Q					紅蘿蔔(產					脆筍片										三色丁CAS				
							乾豆捲1.8K					四季豆(冷凍產							265	79.5		起司絲				
												彩椒Q							265	79.5						
												蒜泥														
												薑末														
青菜	青松菜	有機青松菜	140			有機青江菜	有機青江菜	140			有機廣島菜	有機廣島菜				有機廣島菜	有機廣島菜	140			有機荷蘭葉白菜	有機荷蘭葉白菜	140			
		薑絲					薑絲										蒜末		220	330		薑絲				
																			195	19.5						
湯品	蘿蔔丸子湯	白蘿蔔Q				昆布黃芽湯	黃豆芽Q				玉米蛋花湯	玉米粒(散裝Q)				大滷湯	大白菜Q		46	2392	冬瓜山粉圓	冬瓜塊600G				
		珍珠魚丸(如記					乾昆布300G					馬鈴薯去皮Q					脆筍絲		60	1080		山粉圓				
		芹菜Q					排骨丁					洗選蛋					洗選蛋		90	1080		二砂25K(台糖				
					130												黑木耳(有機		170	1700						
																	紅蘿蔔(產		50	400						
																	柴魚片600G		280	840						
																			230	230						
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	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	0.9	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		水果(份)		份		
		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份		
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	1.8	份		
		總熱量	623大卡			總熱量	709大卡			總熱量	768大卡			總熱量	636大卡			總熱量	581大卡			總熱量	581大卡			

0

大成國民小學113學年度第一學期 第7週

菜別	日期	3月23日(一)		日期	3月24日(二)		日期	3月25日(三)		日期	3月26日(四)		日期	3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	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	香滷豬腳丁	素肚(切8丁)	3.0	糖醋雞丁	素雞丁3K	1包	上海菜飯	生香菇(小小)Q	1.0	奶油魚丁	毛豆仁CAS	3.0	家常油豆腐		
					紅椒Q			素火腿	1.0		洋菇罐400G	3罐			
		米酒	1件												
		沙拉油													
		鹽													
副菜	泡菜豆皮菇菇	素泡菜	1瓶	玉米燴豆腐			鹽水什錦	四分干丁	2	大瓜鳩蛋	鴻喜菇Q	0	起司馬鈴薯炒平	芋頭Q	1.0
								素蹄花	2包		美白菇Q	0.3			
		香油													
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	蘿蔔丸子湯	素貢丸600G	1包	昆布黃芽湯	番茄	0.6	玉米蛋花湯	豆腐1.2K	1盒	大滷湯	生豆包(大)	1.0	冬瓜山粉圓		
		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8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30日(一)				日期	3月31日(二)				日期	4月1日(三)				日期	4月2日(四)				日期	4月3日(五)			
		合計 0					合計 24,000					合計 0					合計 18,440					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	合計				主食名稱	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	白菜蒸雞	骨髓丁	90			醬燒豆腸	炸豆腸	139			白醬義大利貝殼麵	馬鈴薯去皮Q	42			補假					連假				
		雞丁	54				小黃瓜Q	59				玉米粒(散裝Q	30					0							
		大白菜Q	92				彩椒Q	9				絞肉	30												
		乾栗子(冷凍	12									碎培根CAS	9												
		金蘭香菇素蠔油	4				貝殼麵(素色	276				洋蔥去皮Q	24												
		乾香菇	2				禮拜三用					玉米濃湯粉1K	6												
			0									安佳奶油454G	3				0						0		
												克寧奶粉2.3K	4				0						0		
			0									貝殼麵(素色	274				0						0		
			0																				0		
副菜	塔香海茸	海茸(切	98			蘿蔔糕炒蛋	洗選蛋	118			炸豬排	富統大阪城豬排	2350					0					0		
		肉絲	30				蘿蔔糕100G(禪	830				沙拉油18L(台	3					0					0		
		紅蘿蔔(產	9				XO醬(750G	10										0					0		
		蒜末	2															0					0		
																		0					0		
			0															0					0		
			0															0					0		
			0															0					0		
			0															0					0		
			0															0					0		
青菜	山茼蒿	有機山茼蒿	140			雪菜	有機雪菜	140			雙色花椰	青花菜(冷凍	96					140					140		
		薑絲	1.5				薑絲	1.5				白花菜(冷凍	96												
										薑絲	1.5														
湯品	叻魚豆腐湯	叻仔魚	5			地瓜芋圓湯	地瓜(產	50			玉米濃湯	玉米粒(散裝Q	60					0					0		
		豆腐4.3K(薄	11				芋頭圓3K	10				馬鈴薯去皮Q	20					0					0		
		薑絲	2				地瓜圓3K	7				洗選蛋	9					0					0		
							二砂25K(台糖	2				玉米醬3K	9					0					0		
							薑片	2				安佳奶油454G	5					0					0		
												麵粉	5					0					0		
																		0					0		
																		0					0		
																		0					0		
																		0					0		
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			
		主食(份)	5	份		主食(份)	6	份			主食(份)	5.7	份			主食(份)	份				主食(份)	份			
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	0.9	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			
		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	份				豆魚肉蛋(份)	份			
		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	份				油脂(份)	份			
		總熱量	628大卡			總熱量	731大卡				總熱量	722大卡				總熱量	大卡				總熱量	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8週

大成國民小學113學年度第一學期 第8週																				
菜別	日期	3月30日(一)			日期	3月31日(二)			日期	4月1日(三)			日期	4月2日(四)			日期	4月3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	
	主食名稱	白米飯			主食名稱	糙米飯			主食名稱	兒童節特餐			主食名稱	小米飯			主食名稱	糙米飯		
		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	白菜蒸雞							醬義大利貝殼麵												
		生豆包(大)	3.0						素火腿	1.0										
		米酒																		
		沙拉油																		
	鹽																			
副菜	塔香海茸	素肉絲	0.1	蘿蔔糕炒蛋	素蘿蔔糕10入	5盒	炸豬排	玉米香酥餅30G	1箱											
					素沙茶醬(香椿)	2罐				110片										
		醬油																		
		素蠔油																		
		胡椒粉																		
湯	吻魚豆腐湯			地瓜芋圓湯			玉米濃湯													
		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：