

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9週	4月7日	高鈣餐	白米飯	香滷豬棒腿*1	四季干片	有機青油菜	山藥雞湯	蘋果	5.2	0.9	1	2.4	1.8	708
	4月8日		特餐	什錦燴飯	冬瓜滷肉		味噌豆腐湯	鮮乳	5	0.9	1	2.3	1.9	731
	4月9日		蕎麥飯	桂筍燒雞	什錦寬粉	有機荷葉白菜	枸杞蘿蔔湯		5	1.4	0	2.1	2	633
	4月10日	高鈣餐	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	番茄炒蛋	有機青江菜	芋香西谷米	加菜乳品	5.5	1	0	1.8	1.8	626
第10週	4月13日	高鈣餐	白米飯	海鮮豆腐煲	小瓜玉米	有機小松菜	海帶芽小魚干湯	加菜乳品	5.2	1	0	1.9	1.8	612.5
	4月14日		糙米飯	鹽酥雞丁	花椰肉片	有機福山萵苣	冬瓜蛤蜊湯	水果	5	1.5	1	2.5	2.1	729.5
	4月15日		特餐	肉羹麵線	肉片白菜	香菇燒賣*2		優酪乳	5	0.8	1	2	2	670
	4月16日	高鈣餐	燕麥飯	筍乾燒黑乾	雪裡紅炒蛋	有機白松菜	紅豆撞奶		5.6	1	0	2.5	2	694.5
	4月17日		糙米飯	豆芽炒肉絲	麻婆豆腐	有機味美菜	大滷湯		5	1.2	0	2	1.9	615.5

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



這些食物把大腦吃笨了！

遠離 6 種食物保大腦健康

1



反式脂肪和飽和脂肪

2



加工食品

3



重金屬污染食物

4



精緻碳水化合物

5



含糖飲料

6



酒精

旗魚、鯊魚、鮪魚、深海鱸魚等大型肉食魚類。

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9週	4月7日	高鈣餐	白米飯	香滷豬棒腿*1	四季干片	有機青油菜	山藥雞湯	蘋果	5.2	0.9	1	2.4	1.8	708
	4月8日		特餐	什錦燴飯	冬瓜滷肉		味噌豆腐湯	鮮乳	5	0.9	1	2.3	1.9	731
	4月9日		蕎麥飯	桂筍燒雞	什錦寬粉	有機荷葉白菜	枸杞蘿蔔湯		5	1.4	0	2.1	2	633
	4月10日	高鈣餐	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	番茄炒蛋	有機青江菜	芋香西谷米		5.5	1	0	1.8	1.8	626
第10週	4月13日	高鈣餐	白米飯	海鮮豆腐煲	小瓜玉米	有機小松菜	海帶芽小魚干湯		5.2	1	0	1.9	1.8	612.5
	4月14日		糙米飯	鹽酥雞丁	花椰肉片	有機福山葛苳	冬瓜蛤蜊湯	水果	5	1.5	1	2.5	2.1	729.5
	4月15日		特餐	肉羹麵線	肉片白菜	香菇燒賣*2		乳品	5	0.8	1	2	2	670
	4月16日	高鈣餐	燕麥飯	筍乾燒黑乾	雪裡紅炒蛋	有機白松菜	紅豆撞奶		5.6	1	0	2.5	2	694.5
	4月17日		糙米飯	豆芽炒肉絲	麻婆豆腐	有機味美菜	大滷湯		5	1.2	0	2	1.9	615.5

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



這些食物把大腦吃笨了！

遠離 6 種食物保大腦健康



1

反式脂肪和飽和脂肪



2

加工食品



3

旗魚、鯊魚、鮪魚、深海鱸魚等大型肉食魚類。

重金屬污染食物



4

精緻碳水化合物



5

含糖飲料



6

酒精

大成國民小學113學年度第一學期 午餐食譜設計表

平均每日 平均每人每日

菜別	日期		4月7日(二)		日期		4月8日(三)		日期		4月9日(四)		日期		4月10日(五)		
	主餐	主餐名稱	合計		主餐	合計		主餐	合計		主餐	合計		主餐	合計		
			食材	鈣含量		食材	鈣含量		食材	鈣含量		食材	鈣含量		食材	鈣含量	
主餐			糙米飯														
主菜		香滷豬棒腿*1	腓子骨		3.50	什錦燴飯	瑤珍菇Q		0.11	桂筍燒雞	骨腿丁		2.02	醬爆豆皮豆腐	油豆腐丁(傳統)		99.36
			薑片				高麗菜Q		12.24		雞丁		0.91		杏鮑菇D-Q		0.19
			蒜仁				肉絲		1.20		朴菜1.8K		3.13		紅蘿蔔(產		0.59
			滷味滷包10入				肉羹CAS(津		21.07		紅蘿蔔(產		0.54		乾豆捲1.8K		
							黑木耳(有機		1.33		桂竹筍		2.20				
							紅蘿蔔(產		1.19								
							黑胡椒醬2.9k										
							*黑胡椒醬是葷的!!										
副菜		四季干片	四季豆(冷凍產		24.94	冬瓜滷肉	冬瓜Q		4.82	什錦寬粉	寬粉條		0.07	番茄炒蛋	洗選蛋		38.04
			豆干片		205.50		肉丁		2.45		絞肉		0.53		大蕃茄Q		3.54
			黑木耳(有機		1.64		薑片		0.21		高麗菜Q		4.01				
			紅蘿蔔(產		1.19						蒜末						
青菜		有機青油菜	青油菜		48.40					有機荷葉白菜	荷葉白菜		31.43	有機青江菜	青江菜		78.65
			薑絲				薑絲				薑絲						
湯品		山藥雞湯	山藥Q		33.50	味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄		41.48	枸杞蘿蔔湯	白蘿蔔Q		0.00	芋香西谷米	芋頭Q		6.82
			骨腿丁		0.78		柴魚片600G		2.06		排骨丁		0.89		西谷米		0.62
			馬鈴薯去皮Q		0.90		味噌9K(細				枸杞600G				二砂25K(台糖		
其他			蘋果		12.00		優酪乳		112.50		0			優格		103.00	
			本日提供的鈣(mg)		332.35		本日提供的鈣(mg)		200.65		本日提供的鈣(mg)		45.74		本日提供的鈣(mg)		330.82
營養分析表	熱量	熱量	類別			熱量	類別			熱量	類別			熱量	類別		
			主食(份)				主食(份)				主食(份)						
			蔬菜(份)				蔬菜(份)				蔬菜(份)						
			水果(份)				鮮奶(份)				水果(份)						
			豆魚肉蛋(份)				豆魚肉蛋(份)				豆魚肉蛋(份)						
			油脂(份)				油脂(份)				油脂(份)						
			總熱量				總熱量				總熱量						

0

大成國民小學113學年度第一學期 第9週

菜別	日期	4月6日(一)		日期	4月7日(二)		日期	4月8日(三)		日期	4月9日(四)		日期	4月10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	白米飯		主食	特餐		主食	蕎麥飯		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	名稱	食材	數量K
主菜				香滷豬棒腿*1	素牛蒡排	86片	什錦燴飯	玉米筍Q	1.0	桂筍燒雞	豆干片2KG		醬爆豆皮豆腐		
					素火腿(尚好)	1條									
	米酒	1件													
	沙拉油														
	鹽														
	醬油膏														
副菜				四季干片			冬瓜滷肉	烤魷	1.0	什錦寬粉	生豆包	2	番茄炒蛋		
	香油														
	醬油														
	素蠔油														
	胡椒粉														
湯	豆皮捲	0.3	山藥雞湯	豆皮捲	0.3	味噌豆腐湯			枸杞蘿蔔湯			芋香西谷米			
	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10週 午餐食譜設計表

預估總價				平均每日				平均每人每日 3.7													
菜別	日期	4月13日(一)		日期	4月14日(二)		日期	4月15日(三)		日期	4月16日(四)		日期	4月17日(五)							
		合計			合計			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	鈣含量	名稱	食材	單量	鈣含量	名稱	食材	數量K	鈣含量	名稱	食材	單量	數量K	鈣含量					
主食				糙米飯																	
主菜	海鮮豆腐煲	嫩油丁	70.20	鹽酥雞丁	雞丁	75	6.85	肉羹麵線	脆筍絲	48	2.26	筍乾燒黑乾	黑豆干	60	141	200.73	豆芽炒肉絲	肉柳	64	150	7.68
		白蝦仁	5.30		地瓜條(冷凍.產	35	16.10		高麗菜Q	59	9.00		筍干12K(敷	28	5	50.12		綠豆芽	21	49	11.68
		魷魚圈Q	4.20		地瓜粉20K	0.5			肉羹CAS(津	17	44.87		梅干菜(整粒	2	5	7.62		洋蔥去皮Q	10	24	2.5
		豆腐4.3K(薄	51.06		胡椒粉600G(小	1			紅蘿蔔(產	11	1.42					紅蘿蔔(產		4	9	1.19	
		洋蔥去皮Q	2.13				大骨		12												
		紅蘿蔔(產	1.19				柴魚片600G		3	2.06											
		乾海带芽600G					油蔥酥3K		2												
							棕色麵線(濟公		73												
副菜	小瓜玉米	小黃瓜Q	5.31	花椰菜肉片	青花菜(冷凍	34.2	15.17	肉片白菜	肉片	117	2.49	雪裡紅炒蛋	洗選蛋	59.5	140	41.15	麻婆豆腐	豆腐4.3K(薄	60.5	33	96.53
		玉米粒(散裝Q	0.57		白花菜(冷凍	29.5	6.20		山東白菜Q	67	14.59		雪裡紅(切	19	45	16.72		絞肉	12.8	30	1.54
		絞肉	1.70		肉片	14.2	0.71		洗選蛋	20	5.88					薑末			2		
		玉米粒CAS	0.09		黑木耳(有機	4	1.06		金針菇B-Q	10	0.03					辣豆瓣醬			庫		
					紅蘿蔔(產	4	1.19		乾香菇絲	2	0.84										
									蝦皮	2	13.81										
青菜	小松菜	小松菜	51.15	福山萵苣	福山萵苣	55	0.00	香菇燒賣*2	香菇燒賣(巧好	4650		白松菜	白松菜	55	140	52.80	味美菜	味美菜	55	140	0.00
		薑絲			薑絲					薑絲			1.5		薑絲			1.5			
湯品	海带芽小魚干湯	乾海带芽	11.39	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜Q	28.5	3.57	紅豆撞奶				紅豆撞奶	紅豆(台灣	13	30	11.26	大滷湯	山東白菜Q	22	52	11.22
		小魚干600G	5.98		蛤蜊(大	10.5	11.13						克寧奶粉2.3K	5	3	45.60		脆筍絲	7.5	18	0.83
		大骨			薑絲								二砂25K(台糖		2			洗選蛋	5	12	3.46
																黑木耳(有機		4.2	10	1.11	
																紅蘿蔔(產		3.5	8	1.04	
																柴魚片600G			3		
其他		優酪乳	135.00	蘋果	蘋果	130	7.80	鮮奶		125.00		0	2305份								
		台糖(50K)																			
		本日提供的鈣(mg)	345.26		本日提供的鈣(mg)	69.76		本日提供的鈣(mg)	222.24		本日提供的鈣(mg)	426.01		本日提供的鈣(mg)	138.78						
營養分析表	熱量	類別		熱量	類別		熱量	類別	份量	熱量	類別	份量	熱量	類別	份量						
		主食(份)			主食(份)			主食(份)	5		主食(份)	5.6		主食(份)	5						
		蔬菜(份)			蔬菜(份)			蔬菜(份)	0.8		蔬菜(份)	1		蔬菜(份)	1.2						
		水果(份)			水果(份)			鮮奶(份)	1		水果(份)			水果(份)							
		豆魚肉蛋(份)			豆魚肉蛋(份)			豆魚肉蛋(份)	2		豆魚肉蛋(份)	2.5		豆魚肉蛋(份)	2						
		油脂(份)			油脂(份)			油脂(份)	2		油脂(份)	2		油脂(份)	1.9						
		總熱量			總熱量			總熱量	670大卡		總熱量	695大卡		總熱量	616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10週

菜別	4月13日(一)			4月14日(二)			4月15日(三)			4月16日(四)			4月17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 燕麥飯			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	名稱	食材	數量K
主菜	海鮮豆腐煲	炸豆腸	3.0	鹽酥雞丁	美白菇Q	1.2	肉羹麵線	素肉羹600G	1包	筍乾燒黑乾			豆芽炒肉絲	炸豆包絲	2
								金針菇B-Q	1.0					秀珍菇Q	1.0
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副菜	小瓜玉米	油片(切絲)	2.0	花椰肉片	素火腿(尚好)	1條	肉片白菜	炸豆包(大)	1	雪裡紅炒蛋	麵輪(小)	1	麻婆豆腐	素絞肉	0.1
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	海帶芽小魚干湯	乾蓮子600G	1盒	冬瓜蛤蜊湯	素皮酥(絲)	0.1		素燒賣	5盒	紅豆撞奶			大滷湯	生豆包(大)	1
		醬油膏						1盒20入							
		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：