

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11週	5月4日		白米飯	砂鍋魚丁	黑輪冬瓜	有機荷葉白菜	三絲金菇湯		5.2	1.7	0	2.1	2	654
	5月5日	高鈣餐	糙米飯	醬爆干丁	玉米炒蛋	有機青油菜	綠豆薏仁湯	香蕉	5.8	0.8	1	2.5	1.8	755
	5月6日		特餐	嘉義雞肉飯	白菜滷肉絲		蘿蔔玉米段湯	鮮乳	5	0.9	1	2.2	1.8	719
	5月7日	高鈣餐	紅扁豆飯	京醬肉絲	扁蒲絞肉	有機青江菜	味噌豆腐湯	優格	5.3	0.7	0	2.2	2	644
	5月8日		糙米飯	香滷雞腿	白醬馬鈴薯	有機小松菜	高麗菜蛋花湯		5.6	0.8	0	2.5	2.1	694
第12週	5月11日	高鈣餐	白米飯	炸雞堡*1	豆干炒芽菜	有機黑葉白菜	絲瓜蛋花湯		5	1	0	2.7	2.1	672
	5月12日		糙米飯	清蒸檸檬魚片	肉末寬粉	有機小松菜	蒜頭菇雞湯	水果	5.4	0.8	1	2	1.8	689
	5月13日		特餐	大滷湯麵疙瘩	箭筈炒肉絲	肉燥青菜		優酪乳	5	2	1	0	1.9	545.5
	5月14日	高鈣餐	黃豆飯	梅干菜燒豆腐	海芽炒蛋	有機空心菜	珍珠麥奶茶		6	0.6	0	1.5	1.8	628.5
	5月15日		糙米飯	馬鈴薯燉肉	雞絲拌什錦	有機高麗菜	金針花排骨湯		5.3	1.2	0	2.8	1.8	692

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

水果也能防骨鬆！

HEHO

水果的4大營養素助強化骨質

維生素C

提高鈣質的吸收率，
還可促進膠原蛋白的
生成，有助骨骼強化

柑橘類、鳳梨、奇異果等

檸檬酸

鈣質在酸性環境下
吸收率較高，因此可
適量攝取含檸檬酸水果

柑橘類、鳳梨、奇異果等

鉀

攝取充足的鉀有助維
持骨骼礦物質密度，
降低骨質疏鬆危險

香蕉、椰子、鳳梨、榴槤等

類胡蘿蔔素

可抑制成熟破骨細胞
的生存和骨吸收功能
並促進骨合成作用

木瓜、芒果、番茄等

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11週	5月4日		白米飯	砂鍋魚丁	黑輪冬瓜	有機荷葉白菜	三絲金菇湯		5.2	1.7	0	2.1	2	654
	5月5日	高鈣餐	糙米飯	醬爆干丁	玉米炒蛋	有機青油菜	綠豆薏仁湯	香蕉	5.8	0.8	1	2.5	1.8	755
	5月6日		特餐	嘉義雞肉飯	白菜滷肉絲		蘿蔔玉米段湯	鮮乳	5	0.9	1	2.2	1.8	719
	5月7日	高鈣餐	紅扁豆飯	京醬肉絲	扁蒲絞肉	有機青江菜	味噌豆腐湯	優格	5.3	0.7	0	2.2	2	644
	5月8日		糙米飯	香滷雞腿	白醬馬鈴薯	有機小松菜	高麗菜蛋花湯		5.6	0.8	0	2.5	2.1	694
第12週	5月11日	高鈣餐	白米飯	炸雞堡*1	豆干炒芽菜	有機黑葉白菜	絲瓜蛋花湯		5	1	0	2.7	2.1	672
	5月12日		糙米飯	清蒸檸檬魚片	肉末寬粉	有機小松菜	蒜頭菇菇雞湯	水果	5.4	0.8	1	2	1.8	689
	5月13日		特餐	大滷湯麵吃痞痞	筍炒肉絲	肉燥青菜		優酪乳	5	2	1	0	1.9	545.5
	5月14日	高鈣餐	黃豆飯	梅干菜燒豆腐	海芽炒蛋	有機空心菜	珍珠麥奶茶		6	0.6	0	1.5	1.8	628.5
	5月15日		糙米飯	馬鈴薯燉肉	雞絲拌什錦	有機高麗菜	金針花排骨湯		5.3	1.2	0	2.8	1.8	692

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

水果也能防骨鬆！

HEHO

水果的4大營養素助強化骨質

維生素C

提高鈣質的吸收率，
還可促進膠原蛋白的
生成，有助骨骼強化

柑橘類、鳳梨、奇異果等

檸檬酸

鈣質在酸性環境下
吸收率較高，因此可
適量攝取含檸檬酸水果

柑橘類、鳳梨、奇異果等

鉀

攝取充足的鉀有助維
持骨骼礦物質密度，
降低骨質疏鬆危險

香蕉、椰子、鳳梨、榴槤等

類胡蘿蔔素

可抑制成熟破骨細胞
的生存和骨吸收功能
並促進骨合成作用

木瓜、芒果、番茄等

大成國民小學114學年度第二學期 午餐食譜設計表

類別	日期 名稱	5月4日(一)	日期	5月5日(二)	日期	5月6日(三)	日期	5月7日(四)	日期	5月8日(五)	
		魚製品無法完全去除魚刺 食用時請小心		食材	鈣含量	名稱	食材	鈣含量	名稱	食材	鈣含量
主食				白米(產				白米(產			
				糙米(產				紅扁豆			
主菜	砂鍋魚丁	鮪魚丁	3.06	四分干丁	373	清胸肉絲	1	肉柳	7	棒腿5	14
		大白菜Q	14.54	杏鮑菇D-Q	0	高麗菜Q	16	豆干片(黃	175	薑片	
		洋蔥去皮		小黃瓜Q	3	小黃瓜Q	2	紅蘿蔔(產	1	蒜仁	
		油泡1.2K		甜麵醬9K		絞紅蔥頭		甜麵醬9K		滷味滷包10入	
		沙茶醬3K(牛				油蔥酥3K		小黃瓜Q	3		
		薑絲						黃椒Q		黃金嫩豆腐	
		薑片				炸豆包絲		素肉絲			
		凍豆腐									
		琺珍菇Q									
		素沙茶醬737G									
副菜	黑輪冬瓜	冬瓜Q	7	洗選蛋	41	肉絲	6	扁蒲Q		馬鈴薯去皮Q	6
		黑輪CAS		玉米粒(散裝Q	1	大白菜Q	16	絞肉	2	紅蘿蔔(產	1
		紅蘿蔔(產	1	高麗菜Q		洗選蛋	6			毛豆仁CAS	3
				生豆包(大		乾豆捲1.8K				碎培根CAS	0
				小木耳Q		乾香菇絲		素絞肉		玉米濃湯粉1K	
						蝦皮				素火腿(尚好	
						素排骨酥3K					
						薑片					
青菜	荷葉白菜	荷葉白菜	68	有機青油菜	45			有機青江菜	74	有機小松菜	48
		薑絲		蒜末				蒜末		蒜末	
		薑片		薑片				薑片		薑片	
湯品	三絲金菇湯	刈薯Q	3	粉綠豆		白蘿蔔Q	0	豆腐4.3K(薄	41	高麗菜Q	17
		金針菇B-Q	0	小薏仁		玉米段(3米Q		柴魚片600G		洗選蛋	3
		小木耳Q		二砂25K(台糖		芹菜Q		味噌9K(細			
		紅蘿蔔(產	1							玉米粒CAS	
其他				蘋果	12.00	優酪乳	113	優格	103.00		
				高鈣餐				高鈣餐			
		本日提供總鈣含量	98	本日提供總鈣含量	475	本日提供總鈣含量	159	本日提供總鈣含量	406	本日提供總鈣含量	94
營養分析表	熱量	類別		類別		類別		類別		類別	
		主食(份)		主食(份)		主食(份)		主食(份)		主食(份)	
		蔬菜(份)		蔬菜(份)		蔬菜(份)		蔬菜(份)		蔬菜(份)	
		水果(份)		水果(份)		鮮奶(份)		水果(份)		水果(份)	
		豆魚肉蛋(份)		豆魚肉蛋(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)		油脂(份)		油脂(份)	
		總熱量		總熱量		總熱量		總熱量		總熱量	

大成國民小學114學年度第二學期 午餐食譜設計表

類別	日期	5月11日(一)		日期	5月12日(二)		日期	5月13日(三)		日期	5月14日(四)		日期	5月15日(五)					
	名稱	食材	鈣含量	名稱	食材	鈣含量	名稱	食材	鈣含量	名稱	食材	鈣含量	名稱	食材	鈣含量				
主食					白米(產						白米(產								
					糙米(產			麵疙瘩			海苔粉300G	1.76							
主菜	炸雞堡*1	卡啦雞排N3	7	清蒸檸檬魚片	金目鱸魚片	16	大滷湯麵疙瘩	大白菜Q	21	梅干菜燒豆腐	黃豆(國產	8.3	馬鈴薯燉肉	肉丁	2.40				
		*一包10片，約90G			調合檸檬汁(玻			肉片	1					馬鈴薯去皮Q	2.85				
		炸雲菜捲			味醂1.6K(穀盛			脆筍絲	1		豆腐4.3K(薄	92.5		洋蔥去皮					
		*4個一盒			薑絲			洗選蛋	6		梅干菜(整粒	57.2		紅蘿蔔(產	1.19				
					蒜末			金針菇B-Q	0		毛豆仁CAS	4.3							
					香茅粉330G			小木耳Q			蒜末	0.1		豆丸子					
								柴魚片600G											
								魚製品無法完全去除魚刺 食用時請小心											
											油片(切絲								
副菜	豆干炒芽菜	豆干片	247	肉末寬粉	寬粉條	0	筍筍炒肉絲	劍筍(切片		海芽炒蛋	洗選蛋	41.5	雞絲拌什錦	清胸肉絲	1.60				
		綠豆芽Q	13		絞肉	1		肉絲	6		乾海帶芽	14.2		乾木耳絲	0.92				
		芹菜Q	4		高麗菜Q	15		紅蘿蔔(產	1		薑絲	0.2		筍白筍Q					
		紅蘿蔔(產	1					黃豆瓣醬5L						玉米筍Q					
					蒜末			蒜末											
								素皮酥(絲			烤麩								
					素絞肉						玉米筍Q								
											小黃瓜Q								
青菜	黑葉白菜	黑葉白菜	52	小松菜	小松菜	48	肉燥青菜	大陸A菜Q	25	空心菜	空心菜	54.1	高麗菜	高麗菜	29.87				
		薑絲			蒜末			絞肉	0		蒜末			蒜末					
		薑片			薑片			蒜末			薑片			薑片					
湯品	絲瓜蛋花湯	絲瓜Q	3	蒜頭菇雞湯	骨腿丁	2				珍珠麥奶茶	黑粉圓3K	10.8	金針花排骨湯	冬瓜Q	3.90				
		洗選蛋	7		生香菇(小小)Q	0					雀巢即溶奶粉	63.8		龍骨丁					
		紅蘿蔔(產	1		乾香菇						麥茶包(大			金針(台灣					
					蒜仁						二砂25K(台糖								
		乾豆捲			金針菇B-Q	0								乾豆捲					
					素翡翠丸														
其他				水果(份)			鮮奶	125											
		高鈣餐								高鈣餐									
		本日提供總鈣含量	335		本日提供總鈣含量	82		本日提供總鈣含量	187		本日提供總鈣含量	347.1		本日提供總鈣含量	42.73				
營養分析表	熱量	類別		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)			主食(份)			主食(份)					
		蔬菜(份)			蔬菜(份)			蔬菜(份)			蔬菜(份)			蔬菜(份)					
		水果(份)			水果(份)			鮮奶(份)			水果(份)			水果(份)					
		豆魚肉蛋(份)			豆魚肉蛋(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)			油脂(份)			油脂(份)					
		總熱量			總熱量			總熱量			總熱量			總熱量					

營養師： 午餐執行秘書： 主任：