

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13週	5月18日	高鈣餐	白米飯	糖醋雞丁	高麗菜炒豆干	有機東京白菜	大滷湯	優酪乳	5	1.8	0	1.8	1.8	611
	5月19日		糙米飯	香滷豬腳丁	薑絲海帶根	有機青松菜	冬瓜魚丸湯	香蕉	5	1.5	1	2.5	1.9	721
	5月20日		特餐	竹筍瘦肉粥	花椰什錦	蔥肉餡餅*1		鮮乳	5.5	1	1	0.8	2	660
	5月21日		小米飯	豆乳雞丁	螞蟻上樹	有機白莧菜	玉米蛋花湯		5.4	1.1	0	1.9	2	638
	5月22日	高鈣餐	糙米飯	泡菜凍豆腐	西班牙炒蛋	有機荷葉白菜	什錦豆花		5	1	0	2	1.8	606
第14週	5月25日		白米飯	鹽酥雞丁	紅燒冬瓜	有機空心菜	蕃茄白菜湯		5.6	1.7	0	2.5	2.1	716.5
	5月26日		海苔香鬆糙米飯	醬燒素雞	玉米炒蛋	有機青江菜	紅豆湯圓	奇異果	6	0	1	2	1.8	711
	5月27日	高鈣餐	特餐	胡麻雞絲麵	豆干燒肉		蔬菜蛋花湯	優酪乳	5	1	1	1.5	1.9	633
	5月28日		薏仁飯	蔥爆海鮮	銀芽雞絲	有機高麗菜	扁蒲大骨湯		5	1.6	0	2	2	630
	5月29日	高鈣餐	糙米飯	打拋豬肉	關東煮	有機小松菜	海結大骨湯	優格	5	1.5	0	1.8	2	612.5

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



以下為每100公克鈣質含量

這十種蔬菜補鈣又防骨鬆





1 芥藍
約238毫克



2 紅莧菜
約191毫克



3 莧菜
約156毫克



4 綠豆芽
約147毫克



5 紅鳳菜
約142毫克



6 川七
約117毫克



7 小白菜
約106毫克



8 油菜
約105毫克



9 芥菜
約98毫克



10 地瓜葉
約85毫克

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13週	5月18日	高鈣餐	白米飯	糖醋雞丁	高麗菜炒豆干	有機東京白菜	大滷湯	優酪乳	5	1.8	0	1.8	1.8	611
	5月19日		糙米飯	香滷豬腳丁	薑絲海帶根	有機青松菜	冬瓜魚丸湯	香蕉	5	1.5	1	2.5	1.9	721
	5月20日		特餐	竹筍瘦肉粥	花椰什錦	蔥肉餡餅*1		鮮乳	5.5	1	1	0.8	2	660
	5月21日		小米飯	豆乳雞丁	螞蟻上樹	有機白莧菜	玉米蛋花湯		5.4	1.1	0	1.9	2	638
	5月22日	高鈣餐	糙米飯	泡菜凍豆腐	西班牙炒蛋	有機荷葉白菜	什錦豆花		5	1	0	2	1.8	606
第14週	5月25日		白米飯	鹽酥雞丁	紅燒冬瓜	有機空心菜	蕃茄白菜湯		5.6	1.7	0	2.5	2.1	716.5
	5月26日		海苔香鬆糙米飯	醬燒素雞	玉米炒蛋	有機青江菜	紅豆湯圓	奇異果	6	0	1	2	1.8	711
	5月27日	高鈣餐	特餐	胡麻雞絲麵	豆干燒肉		蔬菜蛋花湯	優酪乳	5	1	1	1.5	1.9	633
	5月28日		薏仁飯	蔥爆海鮮	銀芽雞絲	有機高麗菜	扁蒲大骨湯		5	1.6	0	2	2	630
	5月29日	高鈣餐	糙米飯	打拋豬肉	關東煮	有機小松菜	海結大骨湯	優格	5	1.5	0	1.8	2	612.5

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



以下為每100公克鈣質含量

這十種蔬菜補鈣又防骨鬆



1 芥藍
約238毫克



2 紅莧菜
約191毫克



3 莧菜
約156毫克



4 綠豆芽
約147毫克



5 紅鳳菜
約142毫克



6 川七
約117毫克



7 小白菜
約106毫克



8 油菜
約105毫克



9 芥菜
約98毫克



10 地瓜葉
約85毫克

LINE

Heho健康

大成國民小學114學年度第二學期 午餐食譜設計表

菜別	日期	5月18日(一)		日期	5月19日(二)		日期	5月20日(三)		日期	5月21日(四)		日期	5月22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			0			白米(產	0.00			
					糙米(產						小米	0.00			
主菜	糖醋雞丁	骨腿丁	5	香滷豬腳丁	肉丁	1	竹筍瘦肉粥	桂竹筍	5	豆乳雞丁	骨腿丁	5	泡菜凍豆腐	凍豆腐	105
		雞丁	2		蹄膀丁	2		絞肉	2		雞丁	2		大白菜Q	14
		洋蔥去皮	5		筍干			玉米粒(散裝Q	0		白蘿蔔	7		洋蔥去皮	3
		小黃瓜Q	2		蒜末			生香菇小小Q			豬血糕丁CAS(包			泡菜3K	6
		鳳梨罐3K			八角粒600G			紅蘿蔔(產	1		豆腐乳(甜酒			乾海帶芽600G	5
		蕃茄醬3K(果			豬腳丁			絞紅蔥頭			白芝麻(密封包				
											薑片			素泡菜	
		素雞丁3K			素肚(切8丁			生豆包(大							
		紅椒Q									素雞丁3K				
											素紫米糕450G				
副菜	高麗菜炒豆干	高麗菜Q	35	薑絲海帶根	海帶根		花椰什錦	青花菜(冷凍	18	螞蟻上樹	冬粉(龍口		西班牙炒蛋	洗選蛋	35
		豆干片	75		肉絲	1		白花菜(冷凍	9		高麗菜Q	17		馬鈴薯去皮Q	2
		黑木耳(有機	2		紅蘿蔔(產	1		油片(切絲			清胸絞肉			玉米粒(散裝Q	0
					薑絲	0		薑絲			紅蘿蔔(產	1		火腿丁CAS	
											素絞肉			毛豆仁CAS	
					芹菜Q										
青菜	東京白菜	東京白菜	75	有機青松菜	有機青松菜	0	蔥肉餡餅*1	蔥肉餡餅CAS		有機白莧菜	有機白莧菜		有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	68
		薑絲			蒜末			*50個一包，不拆			蒜末			薑絲	
		薑片			薑片						薑片			薑片	
								奇美高麗菜包							
湯品	大滷湯	大白菜Q	11	冬瓜魚丸湯	冬瓜(產					玉米蛋花湯	玉米粒(散裝Q	1	什錦豆花	豆花2K	243
		脆筍絲	1		虱目魚丸CAS(3K						馬鈴薯去皮Q	1		黑糖粉角	
		洗選蛋	3								洗選蛋	5		蜜八寶豆3K	
		黑木耳(有機	1		素貢丸600G									二砂25K(台糖	
		紅蘿蔔(產	1								豆腐1.2K				
		柴魚片600G													
		生豆包(大													
其他		優酪乳	180		香蕉	42.00		優酪乳	113					高鈣餐	
		高鈣餐													
		本日提供總鈣含量	398		本日提供總鈣含量	47		本日提供總鈣含量	148		本日提供總鈣含量	38		本日提供總鈣含量	479

大成國民小學114學年度第二學期 午餐食譜設計表

菜別	日期	5月25日(一)		日期	5月26日(二)		日期	5月27日(三)		日期	5月28日(四)		日期	5月29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	0.00					白米(產	0.00			
					糙米(產	0.00					小薏仁	0.13			
主菜	鹽酥雞丁	雞丁	8	醬燒素雞	素雞(切片		胡麻雞絲麵	黃油麵		蔥爆海鮮	旗魚丁	2.9	打拋豬肉	全瘦絞肉	6.0
		地瓜條(冷凍,產	16		杏鮑菇D-Q	0		清胸肉絲	1		肉片	1.0		碎豆干(白	137.0
		地瓜粉20K			黑木耳(有機	3		小黃瓜Q	3		魷魚圈CAS			洋蔥去皮	3.5
		胡椒鹽600G(小			紅蘿蔔(產	1		綠豆芽Q	10		小黃瓜Q	4.1		杏鮑菇D-Q	0.1
					金蘭醬油膏5L			紅蘿蔔(產	2		洋蔥去皮	3.6		大蕃茄Q	0.4
					蒜泥			芝麻醬3K			青蔥Q			魚露500CC	
		素雞丁3K						蒜泥	0		薑絲				
					味島香鬆45G			黑麻油3L(福壽			蒜末			百頁豆腐切24丁	
					味島香鬆500G			油片(切絲							
								穀盛白醋5L			素白帶魚3K				
副菜	紅燒冬瓜	冬瓜(產		玉米炒蛋	洗選蛋	41	豆干燒肉	肉丁	2	銀芽雞絲	綠豆芽Q	20.2	關東煮	白蘿蔔	10.1
		美白菇Q						豆干丁(黃	171		豆干絲(白			玉米段(3米Q	1.2
		生香菇小小Q			豆腐羹			白蘿蔔	6		清胸肉絲	0.3		甜不辣條	1.7
		紅蘿蔔(產	1		豆腐2K(封膜						海帶絲(切			素小卷1.2K	
		薑絲			鴻喜菇Q						紅蘿蔔(產	1.2		柴魚片600G	
					琤珍菇Q										
					紅蘿蔔(產						↓素食主菜				
											素腱花			素甜不辣條3K	
											玉米筍Q				
								薑片			素沙茶醬737G				
青菜	空心菜	空心菜	54	青江菜	青江菜	74				高麗菜	高麗菜	29.9	小松菜	小松菜	47.9
					蒜末						蒜末			蒜末	
		蒜末													
		薑片			薑片						薑片			薑片	
湯品	蕃茄白菜湯	大白菜Q	13	紅豆湯圓	紅豆30K		蔬菜蛋花湯	高麗菜Q	20	扁蒲大骨湯	扁蒲Q		海結大骨湯	海帶結(綠	23.4
		大蕃茄Q	1		紫糯米			洗選蛋	6		大骨			大骨	
		大骨			湯圓(小						薑絲	1.1		薑絲	
					二砂25K(台糖						枸杞600G				
		生豆包(大						乾豆捲						玉米粒CAS	
其他					香蕉	27		鮮奶	125					優格	103.00
								高鈣餐						高鈣餐	
		本日提供總鈣含量	94		本日提供總鈣含量	146		本日提供總鈣含量	346		本日提供總鈣含量	64.2		本日提供總鈣含量	334.3