

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17週	6月1日		白米飯	奶油魚丁	什錦炒年糕	有機芥藍菜	肉骨茶排骨湯		5.9	1.4	0	2.2	2	703
	6月2日		糙米飯	香滷豬棒腿*1	培根高麗菜	有機黑葉白菜	韓式黃芽湯	蘋果	5	1.2	1	2	1.8	671
	6月3日	高鈣餐	特餐	古早味油飯	鮮筍燒肉		蔬菜蛋花湯	鮮乳	5	0.7	1	2.3	2	730
	6月4日	高鈣餐	蕎麥飯	鴿蛋素肉燥	XO醬蘿蔔糕炒蛋	有機荷葉白菜	黑糖地瓜圓		5.8	0.8	0	1.7	2.1	648
	6月5日		糙米飯	味噌雞丁	紅燒麵筋	有機青松菜	蘿蔔丸子湯		5.3	0.9	0	2.8	2.1	698
第18週	6月8日		白米飯	炸魚排*1	蘿蔔燒天婦羅	有機青油菜	扁蒲鮮菇湯		5	1.4	0	2.1	2.2	641.5
	6月9日	高鈣餐	糙米香鬆飯	醬爆豆皮豆腐	茶碗蒸	有機小松菜	芋頭牛奶西米露	優酪乳	5.8	0.8	1	1.9	1.8	709.5
	6月10日	高鈣餐	特餐	炸醬乾麵	酸菜滷味		莧菜叻仔魚湯	優酪乳	5	0.7	1	2.2	2	682.5
	6月11日		燕麥飯	蒜泥白肉	白菜粉絲煲	有機空心菜	小米濃湯		5.7	1.2	0	2	2	669
	6月12日		糙米飯	滷腿排*1	小黃瓜肉絲	有機高麗菜	刈薯排骨湯		5.3	1	0	2.5	1.9	669

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

兒童成長困擾

Heho健康 | Q

擔心長不高

鈣

傳統豆腐 小白菜

搭配口訣：「早晚一杯奶」
早、晚餐飲用牛奶、優酪乳

抵抗力不佳

蛋白質

豆魚肉蛋類

1~6歲 每餐攝取1~1.5份
7~12歲 每餐攝取1.5~2份

想增強學習

Omega-3 脂肪酸

鮭魚 秋刀魚

小型魚類較少重金屬累積
建議每周可吃2~3次

易氣喘吁吁

鐵

牛肉 深綠蔬菜

飯後搭配水果增添維生素C
可有效促進鐵質吸收

反應慢半拍

碘

海帶 鱈魚

碘是腦部發育必需營養素
若缺乏會直接影響學習能力

愛加工食品

維生素B群

地瓜 玉米

未精緻的全穀雜糧類含B群
可將熱量轉換為能量

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17週	6月1日		白米飯	奶油魚丁	什錦炒年糕	有機芥藍菜	肉骨茶排骨湯	0	5.9	1.4	0	2.2	2	703
	6月2日		糙米飯	香滷豬棒腿*1	培根高麗菜	有機黑葉白菜	韓式黃芽湯	蘋果	5	1.2	1	2	1.8	671
	6月3日	高鈣餐	特餐	古早味油飯	鮮筍燒肉		蔬菜蛋花湯	鮮乳	5	0.7	1	2.3	2	730
	6月4日	高鈣餐	蕎麥飯	鵪蛋素肉燥	XO醬蘿蔔糕炒蛋	有機荷葉白菜	黑糖地瓜圓		5.8	0.8	0	1.7	2.1	648
	6月5日		糙米飯	味噌雞丁	紅燒麵筋	有機青松菜	蘿蔔丸子湯		5.3	0.9	0	2.8	2.1	698
第18週	6月8日		白米飯	炸魚排*1	蘿蔔燒天婦羅	有機青油菜	扁蒲鮮菇湯		5	1.4	0	2.1	2.2	641.5
	6月9日	高鈣餐	糙米香鬆飯	醬爆豆皮豆腐	茶碗蒸	有機小松菜	芋頭牛奶西米露	優酪乳	5.8	0.8	1	1.9	1.8	709.5
	6月10日	高鈣餐	特餐	炸醬乾麵	酸菜滷味		莧菜吻仔魚湯	優酪乳	5	0.7	1	2.2	2	682.5
	6月11日		燕麥飯	蒜泥白肉	白菜粉絲煲	有機空心菜	小米濃湯		5.7	1.2	0	2	2	669
	6月12日		糙米飯	滷腿排*1	小黃瓜肉絲	有機高麗菜	刈薯排骨湯		5.3	1	0	2.5	1.9	669

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

的

兒童成長困擾

Heho健康 | Q

擔心長不高

抵抗力不佳

想增強學習

易氣喘吁吁

反應慢半拍

愛加工食品

鈣

傳統豆腐 小白菜

搭配口訣：「早晚一杯奶」
早、晚餐飲用牛奶、優酪乳

蛋白質

豆魚肉蛋類

1~6歲 每餐攝取1~1.5份
7~12歲 每餐攝取1.5~2份

Omega-3 脂肪酸

鮭魚 秋刀魚

小型魚類較少重金屬累積
建議每周可吃2~3次

鐵

牛肉 深綠蔬菜

飯後搭配水果增添維生素C
可有效促進鐵質吸收

碘

海帶 鱈魚

碘是腦部發育必需營養素
若缺乏會直接影響學習能力

維生素B群

地瓜 玉米

未精緻的全穀雜糧類含B群
可將熱量轉換為能量

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	6月1日(一)		日期	6月2日(二)		日期	6月3日(三)		日期	6月4日(四)		日期	6月5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						蕎麥				
主菜	奶 油 魚 丁	鮪魚丁	3	香 滷 豬 棒 腿 * 1	腱子骨	4	古 早 味 油 飯	長糯米		鴿 蛋 素 肉 燥	鴿蛋(科盈	7	味 噌 雞 丁	骨腿丁	6
		馬鈴薯去皮Q	3					碎豆干(白	171		杏鮑菇D-Q	0		雞丁	2
		洋蔥去皮	2		生豆包(大			絞肉	2		小豆干(黃	231		馬鈴薯去皮Q	3
		紅蘿蔔(產	1					碎脯	9		洋蔥去皮	2		紅蘿蔔(產	2
		玉米濃湯粉1K						乾魷魚絲			油蔥酥3K			味噌9K(粗	
		安佳奶油454G						絞紅蔥頭							
		薑絲						乾香菇絲600G						凍豆腐	
		薑片						蝦米600G			香椿醬				
		毛豆仁CAS						素火腿丁							
		洋菇罐400G						麵輪(小							
副菜	什 錦 炒 年 糕	黃豆芽Q	13	培 根 高 麗 菜	高麗菜(高山		鮮 筍 燒 肉	肉丁	1	X O 醬 蘿 蔔 糕 炒 蛋	洗選蛋	35	紅 燒 麵 筋	油麵筋泡(濟公	
		寧波年糕			紅蘿蔔(產	1		排骨丁	15		蘿蔔糕100G(禎			金針菇B-Q	0
		生香菇(中)Q			碎培根CAS	0		洋蔥去皮	3		XO醬(750G				
		紅蘿蔔(產	1		小魚干600G			生竹筍去殼Q							
		蒜末			蒜末						素蘿蔔糕10入				
		蝦米(仁									素XO醬260G				
		魚製品無法完全 去除魚刺 食用時請小心			油片(切絲			紅椒Q							
					素火腿(尚好			黃椒Q							
								油豆腐丁							
								薑片							
青菜	芥 藍 菜	芥藍菜	93	有 機 黑 葉 白 菜	有機黑葉白菜	52				有 機 荷 葉 白 菜	有機荷葉白菜	68	有 機 青 松 菜	有機青松菜	0
					薑絲						薑絲			薑絲	
		蒜末													
		薑片			薑片						薑片			薑片	
湯品	肉 骨 茶 排 骨 湯	大白菜		韓 式 黃 芽 湯	黃豆芽Q	7	蔬 菜 蛋 花 湯	大白菜		黑 糖 地 瓜 圓	地瓜(產	8	蘿 蔔 丸 子 湯	白蘿蔔	6
		金針菇B-Q	0		泡菜3K	7		洗選蛋	7		地瓜圓3K			珍珠魚丸(如記	
		乾豆捲1.8K			大骨			大蕃茄Q	1		黑糖1K			芹菜Q	1
		龍骨丁									二砂25K(台糖				
		肉骨茶包60G			素泡菜			生豆包(大						素花枝丸600G	
		素排骨酥												魚製品無法完全 去除魚刺 食用時請小心	
其他					蘋果	12.00		鮮奶	125						
								高鈣餐			高鈣餐				
		本日提供總鈣含量	117		本日提供總鈣含量	83		本日提供總鈣含量	335		本日提供總鈣含量	351		本日提供總鈣含量	20

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	6月8日(一)		日期	6月9日(二)		日期	6月10日(三)		日期	6月11日(四)		日期	6月12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		烏龍麵(小3.3K			白米(產	0.00			
					糙米(產	0.00		烏龍麵(小3.8K			燕麥粒				
主菜	炸魚排*1	虱目魚排75G		醬爆豆皮豆腐	味島香鬆45G		炸醬乾麵	豆干丁(黃	260	蒜泥白肉	火鍋豬肉片	7.4	滷腿排*1	雞排4	12.0
					味島香鬆500G			絞肉	2		綠豆芽	17.8		蒜仁	
		素白帶魚3K						小黃瓜Q	2		韭菜Q			滷味滷包10入	
					油豆腐丁	99		紅蘿蔔(產	1		蒜泥	0.2			
					杏鮑菇D-Q	0		黑豆瓣醬9K			金蘭醬油膏5L				
					紅蘿蔔(產	1		甜麵醬9K						豆蔬蛋白捲30G	
		魚製品無法完全 去除魚刺 食用時請小心			乾豆捲1.8K			烏龍麵(小5K			大溪黑干(切片			30個/包	
								毛豆仁CAS			酸菜心絲			一人兩條	
								素絞肉			白蘿蔔				
副菜	蘿蔔燒天婦羅	白蘿蔔	14	茶碗蒸	洗選蛋	41	酸菜滷味	肉片	3	白菜粉絲煲	大白菜Q	16.6	小黃瓜肉絲	小黃瓜Q	8.2
		甜不辣條	3		濕海帶芽	9		豬血糕丁CAS(包			冬粉(龍口			肉絲	1.7
		紅蘿蔔(產	2		鴻喜菇Q	0		酸菜心絲			紅蘿蔔(產	1.2		黑木耳(有機	1.3
								海帶結	12		蝦米(仁			紅蘿蔔(產	1.5
		嫩油丁						杏鮑菇D-Q	0		絞肉	1.1			
														素雞(切片	
					素食:炸元寶						乾香菇絲				
					奇美素水餃			九層塔Q			素絞肉				
					一人三個			薑片							
								素豬血糕480G							
								薑片							
青菜	青油菜	青油菜	45	小松菜	小松菜	48				空心菜	空心菜	54.1	高麗菜	高麗菜	29.9
		蒜末			蒜末						蒜末			蒜末	
		薑片			薑片						薑片			薑片	
湯品	扁蒲鮮菇湯	扁蒲Q		芋頭牛奶西米露	芋頭去皮Q		莧菜叻仔魚湯	白莧菜(產		小米濃湯	馬鈴薯去皮Q	2.5	刈薯排骨湯	刈薯Q	4.1
		生香菇小小Q			西谷米	1		洗選蛋	4		小米	0.4		排骨丁	1.8
		大骨			椰漿400CC			叻仔魚Q			洗選蛋	4.1			
		薑絲			二砂25K(台糖			薑絲			玉米醬3K			素蝦仁600G	
					雀巢即溶奶粉	36					安佳奶油454G				
		乾豆捲						生豆包(大							
								人數請再確認							
								*六年級畢業			*六年級畢業			*六年級畢業	
其他					香蕉	27		優酪乳	113						
					優酪乳	180		高鈣餐							
		本日提供總鈣含量	64		本日提供總鈣含量	443		本日提供總鈣含量	397		本日提供總鈣含量	105.3		本日提供總鈣含量	60.6