

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19週	6月15日	高鈣餐	白米飯	蜜汁豆干	番茄豆腐蛋	有機東京白菜	綠豆粉條湯		6	0.7	0	2	2.1	682
	6月16日		糙米飯	咖哩肉丁	絲瓜蒟蒻	有機青松菜	大瓜金茸湯	芒果	5.2	1.4	1	1.9	1.8	683
	6月17日		特餐	玉米肉末粥	蘿蔔滷肉			鮮乳	5.5	0.5	1	2	1.9	733
	6月18日	高鈣餐	紫米飯	親子丼	麻婆豆腐	有機莧菜	紫菜蛋花湯	優格	5	0.7	0	2.1	1.8	606
第20週	6月22日		白米飯	炸豬排*1	扁蒲肉茸	有機荷葉白菜	冬瓜玉米湯		5	1.5	0	2	2.1	632
	6月23日	高鈣餐	糙米香鬆飯	腐乳雞丁	毛豆炒豆干	有機油菜	四神排骨湯	水果	5.3	0.6	1	2.3	1.9	704
	6月24日		特餐	義大利麵	鹽水什錦		海芽蛋花湯	優酪乳	5	0.6	1	2.4	2	695
	6月25日		麥片飯	海鮮豆腐煲	紅燒蘿蔔玉米	有機空心菜	蕃茄馬鈴薯湯		5.3	1.2	0	2	1.9	636.5
	6月26日	高鈣餐	糙米飯	芹香黑豆干	聰明蛋	有機小松菜	紅豆撞奶		6	1	0	2	1.8	676
第21週	6月29日		白米飯	奶香西蘭花燉雞	鐵板豆腐	有機山菠菜	玉米濃湯		5.5	0.9	0	2.6	2	692.5
	6月30日		糙米飯	蒙古熱炒	絲瓜蛤蜊	有機青江菜	冬瓜山粉圓	水果	5	1.5	1	2	1.8	678.5

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

酪梨所含的營養

HEHO

酪梨的功效



維持血糖平穩



抗發炎

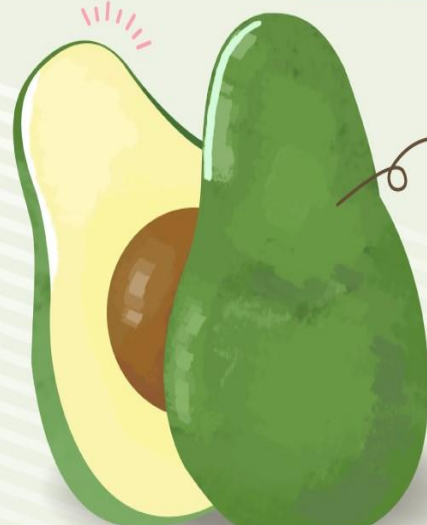


抗過敏



降低膽固醇

酪梨的成份



酪梨的營養

主要包含脂肪、鉀、鎂、維生素A、E、B群以及葉酸。

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19週	6月15日	高鈣餐	白米飯	蜜汁豆干	番茄豆腐蛋	有機東京白菜	綠豆粉條湯	0	6	0.7	0	2	2.1	682
	6月16日		糙米飯	咖哩肉丁	絲瓜茼蒿	有機青松菜	大瓜金茸湯	芒果	5.2	1.4	1	1.9	1.8	683
	6月17日		特餐	玉米肉末粥	蘿蔔滷肉			鮮乳	5.5	0.5	1	2	1.9	733
	6月18日	高鈣餐	紫米飯	親子丼	麻婆豆腐	有機莧菜	紫菜蛋花湯	優格	5	0.7	0	2.1	1.8	606
第20週	6月22日		白米飯	炸豬排*1	扁蒲肉茸	有機荷葉白菜	冬瓜玉米湯		5	1.5	0	2	2.1	632
	6月23日	高鈣餐	糙米香鬆飯	腐乳雞丁	毛豆炒豆干	有機油菜	四神排骨湯	水果	5.3	0.6	1	2.3	1.9	704
	6月24日		特餐	義大利麵	鹽水什錦		海芽蛋花湯	優酪乳	5	0.6	1	2.4	2	695
	6月25日		麥片飯	海鮮豆腐煲	紅燒蘿蔔玉米	有機空心菜	蕃茄馬鈴薯湯		5.3	1.2	0	2	1.9	636.5
	6月26日	高鈣餐	糙米飯	芹香黑豆干	聰明蛋	有機小松菜	紅豆撞奶		6	1	0	2	1.8	676
第21週	6月29日		白米飯	奶香西蘭花燉雞	鐵板豆腐	產銷履歷山菠菜	玉米濃湯		5.5	0.9	0	2.6	2	693
	6月30日		糙米飯	蒙古熱炒	絲瓜蛤蜊	有機青江菜	冬瓜山粉圓	水果	5	1.5	1	2	1.8	679

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

酪梨所含的營養

酪梨的功效



維持血糖平穩



抗發炎



抗過敏



降低膽固醇

酪梨的成份

酪梨的營養

主要包含脂肪、鉀、鎂、維生素A、E、B群以及葉酸。

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15日(一)		日期	6月16日(二)		日期	6月17日(三)		日期	6月18日(四)	
	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						紫糯米	
主菜	蜜汁豆干	四分干丁	308		肉丁	3		玉米粒CAS(散	1		清胸肉絲	2
		芋頭去皮Q			馬鈴薯去皮Q	3		全瘦絞肉	2		洋蔥去皮	6
		白芝麻(密封包			洋蔥去皮	3		火腿丁CAS			洗選蛋	14
		麥芽糖5K			紅蘿蔔(產1K	1	玉米肉末粥	洗選蛋	4		紅蘿蔔(產1K	1
		地瓜去皮(產			咖哩粉600G(老			生香菇小小Q			海苔細絲100G	4
								紅蘿蔔(產	1		味醂1.8K	
					百頁豆腐切24丁							
					毛豆仁CAS			毛豆仁CAS			生豆包	
								素絞肉			鴻喜菇Q	
副菜	番茄豆腐蛋	洗選蛋	35		絲瓜Q	9		肉丁	2		豆腐4.3K(薄	97
		大蕃茄Q	2		素小卷1.2K			白蘿蔔	9		絞肉	2
		豆腐4.3K(薄	24		枸杞600G			薑片			薑末	
		蕃茄醬3K(果			薑絲						辣豆瓣醬	
		金針菇BQ									素絞肉	
								素雞				
								筍白筍Q				
青菜	東京白菜	東京白菜	75		有機青松菜	0					有機莧菜	75
		薑絲			蒜末						蒜末	
		薑片			薑片						薑片	
湯品	綠豆粉條湯	綠豆	19		大黃瓜Q	4		晶鈺芝麻包65G			紫菜100G	1
		粉條			金針菇A-有機						洗選蛋	5
		二砂25K(台糖			大骨			一包20入，不拆			大骨	
											大蕃茄Q	
其他					芒果			優酪乳	113		優格	103.00
		高鈣餐									高鈣餐	
		本日提供總鈣含量	463		本日提供總鈣含量	22		本日提供總鈣含量	132		本日提供總鈣含量	310

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22日(一)		日期	6月23日(二)		日期	6月24日(三)		日期	6月25日(四)		日期	6月26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			麥片				
主菜	炸豬排*1	富統大阪城豬排			雞排丁	3		烏龍麵(小2.5K			嫩油丁	70.2		大溪黑干(切片	184.3
		沙拉油18L(台			雞丁	2		大蕃茄Q			白蝦仁	5.3		琇珍菇A-有機	
					馬鈴薯去皮			絞肉	2		魷魚分切Q			芹菜Q	12.9
		玉米香酥餅30G		腐乳雞丁	洋蔥去皮	2	義大利麵	玉米粒CAS(散	1	海鮮豆腐煲	豆腐4.3K(薄	51.1		紅蘿蔔(產	1.5
		*1人2個			紅蘿蔔(產	1		洋蔥去皮	4		洋蔥去皮	2.1			
					豆腐乳(甜酒			蕃茄醬3K(果			紅蘿蔔(產1K	1.2			
					豆腐乳(甜酒			義大利醬2.9K			乾海帶芽600G				
								素絞肉							
								洋菇罐400G			美白菇Q				
					素肚(切8丁			義大利麵醬(素)							
副菜	扁蒲肉茸	扁蒲Q			毛豆仁CAS	7		骨腿丁	5		白蘿蔔	12.5		洗選蛋	36.7
		絞肉	1		豆干丁	274		雞丁	3		玉米段(3米Q	1.3		洋蔥去皮	3.4
		黑木耳(有機	2	毛豆炒豆干	黑木耳(有機	2		青花菜(冷凍	9	紅燒蘿蔔玉米	紅蘿蔔(產	1.5		鮪魚罐1.88K(油	
		紅蘿蔔(產	1				鹽水什錦	脆筍片	1		乾香菇600G			毛豆莢CAS	
								四季豆(冷凍產	7					黑胡椒粒600G	
		素絞肉						黃椒Q							
								蒜泥							
								薑末							
								四分干丁							
								素蹄花							
青菜	荷葉白菜	荷葉白菜	68	油菜	油菜	58		薑片		空心菜	空心菜	54.1		小松菜	47.9
		薑絲			蒜末						蒜末			蒜末	
		薑片			薑片						薑片			薑片	
湯品	冬瓜玉米湯	冬瓜Q	4	四神排骨湯	四神		海芽蛋花湯	乾海帶芽	11	蕃茄馬鈴薯湯	馬鈴薯去皮			紅豆30K	27.0
		玉米粒CAS(散	0		小薏仁	1		洗選蛋	7		大蕃茄Q	1.2		雀巢即溶奶粉	41.0
		大骨			排骨丁	2		大骨			大骨			二砂25K(台糖	
					四神(包										
								素蟹肉絲600G			乾豆捲				
					素排骨酥										
其他					香蕉	27		鮮奶	125						
					優酪乳	180		高鈣餐							
		本日提供總鈣含量	76		本日提供總鈣含量	560		本日提供總鈣含量	177		本日提供總鈣含量	200.5		本日提供總鈣含量	354.6
營養分析表		類別			類別			類別			類別			類別	
	熱量	主食(份)		熱量	主食(份)		熱量	主食(份)		熱量	主食(份)		熱量	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：

菜別	日期	6月15日(一)		日期	6月16日(二)	
	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	
主菜	奶香西蘭花燉雞	味島香鬆500G			肉片	3
					高麗菜(高山	
		雀巢即溶奶粉			綠豆芽Q	4
		青花菜(冷凍	10	蒙古熱炒	洋蔥去皮	2
		骨腿丁	6		杏鮑菇D(有機	
		雞丁	2		日式照燒醬2.4K	
		馬鈴薯去皮			沙茶醬3K(牛	
		素雞			油片(切4丁	
					素沙茶醬250G	
副菜	鐵板豆腐	油豆腐丁	131		絲瓜Q	9
		洋蔥去皮	3		蛤蜊(大	18
		黑木耳(有機	2		枸杞600G	
		紅蘿蔔(產1K	1	絲瓜蛤蜊	薑絲	
青菜	山菠菜	山菠菜		有機青江菜	有機青江菜	74
					蒜末	
		蒜末				
		薑片			薑片	
湯品	玉米濃湯	玉米粒CAS(散	1		冬瓜塊600G	
		馬鈴薯去皮			山粉圓	21
		洗選蛋	3		二砂25K(台糖	
		玉米醬3K				
		安佳奶油454G				
		麵粉				
其他						
		高鈣餐				
		本日提供總鈣含量	158		本日提供總鈣含量	131

魚製品無法完全去除魚刺
食用時請小心