

大成國民小學115學年度上學期午餐菜單

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1週	8月31日	白米飯	蘑菇豬柳	小瓜玉米	有機高麗菜	枸杞絲瓜湯		5.2	1.6	0	2.2	2.1	664
	9月1日	糙米飯	鴿蛋素肉燥	聰明炒蛋	有機白莧菜	綠豆湯	蘋果	5.8	0.9	1	1.3	2	676
	9月2日	特餐	上海菜飯	燒烤雞翅*1		紫菜吻魚湯	鮮乳	5	0.7	1	2.5	1.9	741
	9月3日	小米飯	炸魚排*1	銀芽雞絲	有機小白菜	芹香蘿蔔湯	香蕉	5	1.2	1	2.6	2.1	730
	9月4日	糙米飯	香菇雞丁	竹筍炒肉絲	有機味美菜	高麗菜蛋花湯		5.2	1.4	0	2.2	2	654
第2週	9月7日	白米飯	海鮮豆腐煲	醬油燒冬瓜	有機空心菜	哈佛蔬菜湯		5	1.5	0	2	2.1	632
	9月8日	糙米飯	京醬雞丁	箭筍炒肉絲	有機小松菜	扁蒲排骨湯	水果	5.3	0.6	1	2.3	1.9	704
	9月9日	特餐	肉絲炒麵	香滷雞腿*1	青花炒肉絲	脆筍羹湯	優酪乳	5	0.6	1	2.4	2	695
	9月10日	燕麥飯	彩燴豆腐	玉米炒蛋	有機荷葉白菜	冬瓜QQ圓	水果	5	0.7	1	2.2	1.9	678
	9月11日	糙米飯	香滷豬排*1	芙蓉絲瓜	有機青江菜	義式濃湯		5.2	1.3	0	2.7	2	689

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



大成國民小學115學年度上學期午餐菜單

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)
第一週	8月31日	白米飯	蘑菇豬柳	小瓜玉米	有機高麗菜	枸杞絲瓜湯	0	5.2	1.6	0	2.2	2.1	664
	9月1日	糙米飯	鵪鶉蛋素肉燥	聰明炒蛋	有機白莧菜	綠豆湯	蘋果	5.8	0.9	1	1.3	2	676
	9月2日	特餐	上海菜飯	燒烤雞翅*1		紫菜吻魚湯	鮮乳	5	0.7	1	2.5	1.9	741
	9月3日	小米飯	炸魚排*1	銀芽雞絲	有機小白菜	芹香蘿蔔湯	香蕉	5	1.2	1	2.6	2.1	730
	9月4日	糙米飯	香菇雞丁	竹筍炒肉絲	有機味美菜	高麗菜蛋花湯		5.2	1.4	0	2.2	2	654
第二週	9月7日	白米飯	海鮮豆腐煲	醬油燒冬瓜	有機空心菜	哈佛蔬菜湯		5	1.5	0	2	2.1	632
	9月8日	糙米飯	京醬雞丁	箭筍炒肉絲	有機小松菜	扁蒲排骨湯	水果	5.3	0.6	1	2.3	1.9	704
	9月9日	特餐	肉絲炒麵	香滷雞腿*1	青花炒肉絲	脆筍羹湯	優酪乳	5	0.6	1	2.4	2	695
	9月10日	燕麥飯	彩燴豆腐	玉米炒蛋	有機荷葉白菜	冬瓜QQ圓	水果	5	0.7	1	2.2	1.9	678
	9月11日	糙米飯	香滷豬排*1	芙蓉絲瓜	有機青江菜	義式濃湯		5.2	1.3	0	2.7	2	689

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



大成國民小學115學年度第一學期 午餐食譜設計表

菜別	日期	8月31日(一)	日期	9月1日(二)	日期	9月2日(三)	日期	9月3日(四)	日期	9月4日(五)
	名稱	食材	名稱	食材	名稱	食材	名稱	食材	名稱	食材
主食		白米(產		白米(產		0		白米(產		
				糙米(產				小米		
主菜	蘑菇豬柳	肉柳	鵪蛋素肉燥	鵪蛋(科盈	上海菜飯	高麗菜	炸魚排*1	虱目魚排60G	香菇雞丁	骨腿丁
		綠豆芽Q		杏鮑菇B-Q		全瘦絞肉				雞丁
		鴻喜菇Q		麵輪(濟公		玉米粒CAS(散				刈薯Q
		洋蔥去皮		洋蔥去皮		毛豆仁CAS		奇美素水餃		杏鮑菇B-Q
		紅蘿蔔Q		油蔥酥3K		紅蘿蔔Q		*一人3個		乾香菇
		蘑菇醬2.9K				碎培根CAS				
				豆干絞碎						凍豆腐
		油片(切絲		素油蔥		生香菇(小小)Q				
						素火腿(尚好				
副菜	小瓜玉米	小黃瓜Q	聰明炒蛋	洗選蛋	燒烤雞翅*1	逢甲燒烤雞翅	銀芽雞絲	綠豆芽Q	竹筍炒肉絲	生竹筍去殼Q
		玉米粒CAS(散		洋蔥去皮		*一包15隻，共2190隻		清胸肉絲		肉絲
		絞肉		鮪魚罐1.88K				紅蘿蔔Q		小木耳Q
		素火腿(尚好				手工炸豆腐70G				紅蘿蔔Q
				毛豆莢CAS		日式照燒醬2.4K				竹筍絲(補助)
				黑胡椒粒600G				↓素食主菜		炸豆包絲
								素腱花		
								玉米筍Q		
						薑片		素沙茶醬737G		
青菜	高麗菜	高麗菜	有機白莧菜	有機白莧菜			有機小白菜	有機小白菜	有機味美菜	有機味美菜
		蒜末		薑絲				薑絲		蒜末
		薑片		薑片				薑片		薑片
湯品	枸杞絲瓜湯	絲瓜Q	綠豆湯	粉綠豆	紫菜吻魚湯	紫菜100G	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔	高麗菜蛋花湯	高麗菜
		大骨		二砂25K(台糖		吻仔魚Q		大骨		洗選蛋
		枸杞600G				大骨		芹菜Q		紅蘿蔔Q
						豆腐1.2K				生豆包(大
其他				蘋果		優酪乳		香蕉		
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

魚製品無法完全去除魚刺
食用時請小心

大成國民小學115學年度第一學期 午餐食譜設計表

類別	日期	9月7日(一)	日期	9月8日(二)	日期	9月9日(三)	日期	9月10日(四)	日期	9月11日(五)
	名稱	食材	名稱	食材	名稱	食材	名稱	食材	名稱	食材
主食				白米(產 糙米(產				白米(產 燕麥粒		
						白油麵				
主菜	海鮮豆腐煲	嫩油丁	京醬雞丁	骨髓丁	肉絲炒麵	肉絲	彩燴豆腐	油豆腐丁	香滷豬排*1	強匠御膳大排6
		白蝦仁		雞丁		綠豆芽Q		杏鮑菇B-Q		
		魷魚分切Q		小黃瓜Q		鴻喜菇Q		玉米筍Q		
		豆腐4.3K(薄		洋蔥去皮		小木耳Q		紅蘿蔔Q		
		洋蔥去皮		紅蘿蔔Q		紅蘿蔔Q		乾豆捲1.8K		
		紅蘿蔔Q		甜麵醬9K		絞紅蔥頭(粗				素翠玉捲
		乾海帶芽600G				乾香菇絲				
				素雞(切片						
		美白菇Q				油片(切絲				
副菜	醬油燒冬瓜	冬瓜Q	箭筍炒肉絲	劍筍(切片	香滷雞腿*1	棒腿6	玉米炒蛋	洗選蛋	芙蓉絲瓜	絲瓜Q
		紅蘿蔔Q		肉絲				玉米粒CAS(散		洗選蛋
		薑絲		紅蘿蔔Q						枸杞600G
				黃豆瓣醬5L		素牛蒡排				薑絲
				蒜末				小黃瓜Q		
		毛豆仁CAS(禎						豆干丁		生豆包(大
				乾豆捲				馬鈴薯		
								黑豆豉		
青菜	空心菜	空心菜	小松菜	小松菜	青花炒肉絲	青花菜(冷凍	荷葉白菜	荷葉白菜	青江菜	青江菜
		蒜末		蒜末		白花菜(冷凍		薑絲		蒜末
		薑片		薑片		清胸肉絲				
						蒜末		薑片		薑片
						薑片				
湯品	哈佛蔬菜湯	高麗菜	扁蒲排骨湯	扁蒲Q	脆筍羹湯	脆筍絲	冬瓜QQ圓	冬瓜塊600G	義式濃湯	馬鈴薯去皮
		南瓜Q		排骨丁		洗選蛋		QQ圓		洋蔥去皮
		洋蔥去皮		薑絲		小木耳Q		二砂25K(台糖		火腿丁CAS
		紅蘿蔔Q				紅蘿蔔Q				濃湯粉(日正
		大骨		豆腐1.2K		柴魚片600G				安佳奶油454G
						穀盛烏醋5L				義大利香料100G
						素烏醋600G				
						生豆包(大				素火腿(尚好
其他						鮮奶				
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：

魚製品無法完全去除魚刺
食用時請小心