

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3週	9月14日	白米飯	香滷豬棒腿*1	肉燥杏鮑菇	有機油菜	涼薯蛋花湯		5.2	1	0	3.5	2	742
	9月15日	糙米飯	鹽酥雞丁	什錦花椰菜	有機荷葉白菜	海帶蛤蜊湯	蘋果	5.6	1.4	1	2	1.8	718
	9月16日	特餐	什錦燴飯	蜜汁雞腿排*1	有機黑葉白菜	豆腐味噌湯	鮮乳	5	1	1	3	2	790
	9月17日	薏仁飯	砂鍋魚丁	肉片高麗菜	有機味美菜	黃瓜金茸湯	香蕉	5	1.8	1	2.4	2	725
	9月18日	糙米飯	醬爆干丁	洋蔥炒蛋	有機小白菜	紅豆紫米湯		6	1	0	2.1	2.1	697
第4週	9月21日	白米飯	清蒸魚片*1	麻油炒肉片	有機空心菜	香菇玉米湯		5.3	0.9	0	3	2.1	713
	9月22日	糙米飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	有機青松菜	白木耳珍珠(白色)	水果	5	0.8	1	2	2	670
	9月23日	特餐	什錦炒板條	油腐燒雞	產履青菜	玉米蛋花湯	優酪乳	5	1.1	1	2.2	1.8	683.5
	9月24日	蕎麥飯	孜然滷雞腿*1	白菜炒豆皮	有機白松菜	佛手粉絲湯	水果	5	1.4	0	2.2	2	640
	9月25日	放假						0	0	0	0	0	0

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

彩虹飲食提升免疫力!

各色蔬果植化素的功效

紅色

主要植化素 茄紅素、花青素

功效：強化心血管、避免泌尿道感染

橙色

主要植化素 類胡蘿蔔素

功效：強化心血管、提高免疫力

黃色

主要植化素 類黃酮素、葉黃素、玉米黃素

功效：強化心血管、維持視力健康

代表食物

番茄、紅椒、蔓越梅、甜菜根、西瓜等



代表食物

胡蘿蔔、南瓜、木瓜、柿子等



代表食物

黃椒、玉米、地瓜等



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3週	9月14日	白米飯	香滷豬棒腿*1	肉燥杏鮑菇	有機油菜	涼薯蛋花湯	0	5.2	1	0	3.5	2	742
	9月15日	糙米飯	鹽酥雞丁	什錦花椰菜	有機荷葉白菜	海帶蛤蠣湯	蘋果	5.6	1.4	1	2	1.8	718
	9月16日	特餐	什錦燴飯	蜜汁雞腿排*1	黑葉白菜	豆腐味噌湯	鮮乳	5	1	1	3	2	790
	9月17日	薏仁飯	砂鍋魚丁	肉片高麗菜	有機味美菜	黃瓜金茸湯	香蕉	5	1.8	1	2.4	2	725
	9月18日	糙米飯	醬爆干丁	洋蔥炒蛋	有機小白菜	紅豆紫米湯		6	1	0	2.1	2.1	697
第4週	9月21日	白米飯	清蒸魚片*1	麻油炒肉片	有機空心菜	香菇玉米湯		5.3	0.9	0	3	2.1	713
	9月22日	糙米飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	有機青松菜	白木耳珍珠(白色)	水果	5	0.8	1	2	2	670
	9月23日	特餐	什錦炒飯	油豆腐燒雞	產履青菜	玉米蛋花湯	優酪乳	5	1.1	1	2.2	1.8	683.5
	9月24日	蕎麥飯	孜然滷雞腿*1	白菜炒豆皮	有機白松菜	佛手粉絲湯	水果	5	1.4	0	2.2	2	640
	9月25日	放假			有機			0	0	0	0	0	0

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

彩虹飲食提升免疫力！

各色蔬果植化素的功效

紅色

主要植化素 茄紅素、花青素

功效：強化心血管、避免泌尿道感染

橙色

主要植化素 類胡蘿蔔素

功效：強化心血管、提高免疫力

黃色

主要植化素 類黃酮素、葉黃素、玉米黃素

功效：強化心血管、維持視力健康

代表食物

番茄、紅椒、蔓越梅、甜菜根、西瓜等

代表食物

胡蘿蔔、南瓜、木瓜、柿子等

代表食物

黃椒、玉米、地瓜等

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	9月14日(一)	日期	9月15日(二)	日期	9月16日(三)	日期	9月17日(四)	日期	9月18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				小薏仁		
主菜	香滷豬棒腿*1	腱子骨	鹽酥雞丁	雞丁	什錦燴飯	琇珍菇Q	砂鍋魚丁	旗魚丁	醬爆干丁	四分干丁
		薑片		地瓜條(冷凍.產		高麗菜(高山Q		山東白菜Q		杏鮑菇D-Q
		蒜仁		地瓜粉20K		肉絲		洋蔥去皮Q		小黃瓜Q
		滷味滷包10入		胡椒鹽600G(小		肉羹CAS(津		油泡1.2K		甜麵醬9K
						小木耳Q		沙茶醬3K(牛		
		素蜜汁排		炸豆腸		紅蘿蔔Q		薑絲		
						黑胡椒醬2.9k		薑片		
						*黑胡椒醬是葷的!!		凍豆腐		
						玉米筍Q		琇珍菇Q		
						素火腿(尚好		素沙茶醬737G		
副菜	肉燥杏鮑菇	絞肉	什錦花椰菜	青花菜(冷凍	蜜汁雞腿排*1	雞排5	肉片高麗菜	高麗菜(高山Q	洋蔥炒蛋	洗選蛋
		杏鮑菇D-Q		白花菜(冷凍		白芝麻(密封包		肉片		玉米粒CAS(散
		筍丁		紅蘿蔔Q		麥芽糖		生香菇小小Q		洋蔥去皮Q
		洋蔥去皮Q		金針菇				紅蘿蔔Q		
		油蔥酥3K		乾木耳絲		素黑胡椒醬小				毛豆燒南瓜
		幸福餐		蒜末		手工炸豆腐70G				毛豆仁CAS
										南瓜Q
				油片(切絲						素絞肉
青菜	油菜	油菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	有機味美菜	有機味美菜	有機小白菜	有機小白菜
				薑絲		薑絲		蒜末		薑絲
		蒜末								
		薑片		薑片		薑片		薑片		薑片
湯品	涼薯蛋花湯	刈薯Q	海帶蛤蠣湯	乾海帶芽	豆腐味噌湯	豆腐4.3K(薄	黃瓜金茸湯	大黃瓜Q	紅豆紫米湯	紅豆30K
		小木耳Q		蛤蜊(大		柴魚片600G		金針菇A-Q		紫糯米
		洗選蛋		冬瓜Q		味噌9K(細		大骨		二砂25K(台糖
		乾豆捲								
				蘋果		優酪乳		香蕉		

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 名稱	9月21日(一) 食材	日期 名稱	9月22日(二) 食材	日期 名稱	9月23日(三) 食材	日期 名稱	9月24日(四) 食材
主食				白米(產		板條(切		白米(產
主菜	清蒸魚片*1	味島香鬆500G	醬燒油豆腐	糙米(產	什錦炒飯條	綠豆芽Q	孜然滷雞腿*1	蕎麥
		鯛魚片		油豆腐丁		肉絲		棒腿5
		調合檸檬汁(玻		脆筍片		韭菜Q		孜然粉260G
		味醂1.6K(穀盛		黃椒Q		紅蘿蔔Q		薑片
		薑絲		紅蘿蔔Q		絞紅蔥頭(粗		蒜仁
		蒜末		乾木耳絲		乾香菇絲		滷味滷包10入
		香茅粉330G				蝦米(仁		生豆包(大
		藜麥蒸豆腐				乾木耳絲		生香菇小小Q
		手工炸豆腐70G				鴻喜菇Q		
		毛豆仁CAS				油片(切絲		
副菜	麻油炒肉片	肉片	原味蒸蛋	洗選蛋	油腐燒雞	骨腿丁	白菜炒豆皮	山東白菜Q
		山東白菜Q				雞丁		金針菇A-Q
		豬血糕丁CAS(包				凍豆腐		紅蘿蔔Q
		薑片				生香菇小小Q		乾豆捲1.8K
		黑麻油3L(燈		山藥Q		紅蘿蔔Q		乾香菇絲
		紅藜麥		玉米筍Q		薑片		蝦米(仁
				乾豆捲				
		凍豆腐		紅蘿蔔Q				
		素豬血糕480G						
青菜	空心菜	空心菜	青松菜	青松菜	產履青菜	青菜(產	白松菜	白松菜
				蒜末		薑絲		蒜末
		蒜末						
		薑片		薑片		薑片		薑片
湯品	香菇玉米湯	生香菇(小小)Q	白木耳珍珠(白色)	白木耳	玉米蛋花湯	玉米粒CAS(散	佛手粉絲湯	佛手瓜去皮Q
		玉米段(3米Q		QQ圓		洗選蛋		冬粉(龍口
		大骨		二砂25K(台糖				紅蘿蔔Q
						豆腐1.2K		乾木耳絲