

# 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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|-----|-------|-----|--------|-----------|--------|---------|-----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第5週 | 9月28日 | 放假  |        |           |        |         |     | 0         | 0         | 0                | 0               | 0         | 0          |
|     | 9月29日 | 糙米飯 | 炸翅小腿*2 | 白蘿蔔燒黑輪    | 有機青油菜  | 薑絲海結湯   | 香蕉  | 5         | 1.4       | 1                | 2.1             | 2         | 693        |
|     | 9月30日 | 特餐  | 竹筍稀飯   | 沙茶海鮮煲     | 有機培根花椰 | 燒賣*2    | 鮮乳  | 5.1       | 1.5       | 1                | 2.2             | 2.1       | 754        |
|     | 10月1日 | 蕎麥飯 | 糖醋麵腸   | 蘿蔔糕炒蛋     | 有機小松菜  | 地瓜芋圓湯   | 砂糖橘 | 5.4       | 0.6       | 1                | 2.3             | 2         | 716        |
|     | 10月2日 | 糙米飯 | 香滷豬排*1 | 親子丼       | 有機黑葉白菜 | 腐皮藥燉湯   |     | 5         | 0.9       | 0                | 3               | 2.1       | 692        |
| 第6週 | 10月5日 | 白米飯 | 蒲燒魚片*1 | 黑胡椒豬柳     | 有機小松菜  | 冬瓜薏仁排骨湯 |     | 5         | 1         | 0                | 3               | 1.9       | 685.5      |
|     | 10月6日 | 糙米飯 | 醬爆豆皮豆腐 | 香菇蒸蛋      | 有機荷葉白菜 | 四寶甜湯    | 水果  | 6         | 0.7       | 1                | 2.3             | 1.8       | 751        |
|     | 10月7日 | 特餐  | 炒麵疙瘩   | 蔥肉餡餅(40G) | 產履青菜   | 高麗菜蛋花湯  | 優酪乳 | 5         | 1.4       | 1                | 1.2             | 2         | 625        |
|     | 10月8日 | 紅扁豆 | 香滷雞腿*1 | 芋香四色      | 有機高麗菜  | 蒲瓜大骨湯   | 水果  | 5         | 1         | 0                | 2.5             | 2         | 652.5      |
|     | 10月9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

**綠色**

**主要植化素** 葉綠素、兒茶素、類胡蘿蔔素

**功效：**維持視力健康、強化骨骼及牙齒

**黑色**

**主要植化素** 多醣體、類黃酮素

**功效：**降低罹癌風險、強化泌尿系統

**白色**

**主要植化素** 含硫化合物、多酚

**功效：**強化心血管、提高免疫力、降膽固醇

**紫色**

**主要植化素** 花青素、酚酸類、白藜蘆醇

**功效：**強化泌尿系統、強化記憶力、抗老化

代表食物

綠色蔬菜、奇異果、芭樂、酪梨等



代表食物

黑木耳、茄子、香菇、海藻類等



代表食物

白蘿蔔、洋蔥、大蒜、山藥等



代表食物

葡萄、紫高麗菜、藍莓、桑椹等



# 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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|-----|-------|-----|--------|-----------|--------|---------|-----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第5週 | 9月28日 | 放假  |        |           | 有機     |         | 0   | 0         | 0         | 0                | 0               | 0         | 0          |
|     | 9月29日 | 糙米飯 | 炸翅小腿*2 | 白蘿蔔燒黑輪    | 有機青菜   | 薑絲海結湯   | 香蕉  | 5         | 1.4       | 1                | 2.1             | 2         | 693        |
|     | 9月30日 | 特餐  | 竹筍稀飯   | 沙茶海鮮煲     | 培根花椰   | 燒賣*2    | 鮮乳  | 5.1       | 1.5       | 1                | 2.2             | 2.1       | 754        |
|     | 10月1日 | 蕎麥飯 | 糖醋麵腸   | 蘿蔔糕炒蛋     | 有機小松菜  | 地瓜芋圓湯   | 砂糖橘 | 5.4       | 0.6       | 1                | 2.3             | 2         | 716        |
|     | 10月2日 | 糙米飯 | 香滷豬排*1 | 親子丼       | 有機黑葉白菜 | 腐皮藥燉湯   |     | 5         | 0.9       | 0                | 3               | 2.1       | 692        |
| 第6週 | 10月5日 | 白米飯 | 蒲燒魚片*1 | 黑胡椒豬柳     | 有機小松菜  | 冬瓜薏仁排骨湯 |     | 5         | 1         | 0                | 3               | 1.9       | 685.5      |
|     | 10月6日 | 糙米飯 | 醬爆豆皮豆腐 | 香菇蒸蛋      | 有機荷葉白菜 | 四寶甜湯    | 水果  | 6         | 0.7       | 1                | 2.3             | 1.8       | 751        |
|     | 10月7日 | 特餐  | 炒麵吃痞痞  | 蔥肉餡餅(40G) | 產履青菜   | 高麗菜蛋花湯  | 優酪乳 | 5         | 1.4       | 1                | 1.2             | 2         | 625        |
|     | 10月8日 | 紅扁豆 | 香滷雞腿*1 | 芋香四色      | 有機高麗菜  | 蒲瓜大骨湯   | 水果  | 5         | 1         | 0                | 2.5             | 2         | 652.5      |
|     | 10月9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

### 綠色

**主要植化素** 葉綠素、兒茶素、類胡蘿蔔素

**功效：**維持視力健康、強化骨骼及牙齒

### 黑色

**主要植化素** 多醣體、類黃酮素

**功效：**降低罹癌風險、強化泌尿系統

### 白色

**主要植化素** 含硫化合物、多酚

**功效：**強化心血管、提高免疫力、降膽固醇

### 紫色

**主要植化素** 花青素、酚酸類、白藜蘆醇

**功效：**強化泌尿系統、強化記憶力、抗老化

**代表食物**

綠色蔬菜、奇異果、芭樂、酪梨等

**代表食物**

黑木耳、茄子、香菇、海藻類等

**代表食物**

白蘿蔔、洋蔥、大蒜、山藥等

**代表食物**

葡萄、紫高麗菜、藍莓、桑椹等

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<br>名稱                                           | 9月29日(二)<br>食材                              | 日期<br>名稱                                           | 9月30日(三)<br>食材                                                                    | 日期<br>名稱                                           | 10月1日(四)<br>食材                                             | 日期<br>名稱                                           | 10月2日(五)<br>食材                                                                     | 日期<br>名稱 |
|-------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 主食    |                                                    | 白米(產                                        |                                                    | 0                                                                                 |                                                    | 白米(產                                                       |                                                    |                                                                                    |          |
|       |                                                    |                                             |                                                    |                                                                                   |                                                    | 紅扁豆                                                        |                                                    |                                                                                    |          |
| 主菜    | 炸翅小腿*2                                             | 翅小腿<br>地瓜粉20K<br>胡椒鹽600G(小<br>素食一人三個<br>素鍋貼 | 竹筍稀飯                                               | 桂竹筍絲<br>絞肉<br>玉米粒CAS(散<br>生香菇小小Q<br>紅蘿蔔Q<br>絞紅蔥頭<br>生豆包(大                         | 糖醋麵腸                                               | 麵腸(切<br>馬鈴薯去皮Q<br>洋蔥去皮Q<br>紅椒Q<br>黃椒Q<br>鳳梨罐3K<br>蕃茄醬3K(果  | 香滷豬排*1                                             | 帶骨大排百G<br>生鮮的給阿姨醃<br>薑片<br>滷味滷包10入<br>蒜仁<br>素食:山藥百匯<br>山藥去皮Q<br>紅椒Q<br>白果罐<br>玉米筍Q | 0        |
| 副菜    | 白蘿蔔燒黑輪                                             | 白蘿蔔Q<br>黑輪(切丁CAS<br>紅蘿蔔Q<br>素翡翠丸            | 沙茶海鮮煲                                              | 飛扁魚丁Q<br>魷魚分切Q<br>山東白菜Q<br>鴻喜菇B-Q<br>小木耳Q<br>沙茶醬3K(牛<br>薑絲<br>乾腐竹600G<br>素沙茶醬737G | 蘿蔔糕炒蛋                                              | 洗選蛋<br>蘿蔔糕100G(禎<br>XO醬(750G<br>一包十片<br>素蘿蔔糕10入<br>素沙茶醬(香椿 | 親子丼                                                | 雞丁<br>骨腿丁<br>洋蔥去皮Q<br>洗選蛋<br>海苔細絲100G                                              | 0        |
| 青菜    | 有機青油菜                                              | 有機青油菜<br>蒜末<br>薑片                           | 培根花椰                                               | 青花菜(冷凍<br>白花菜(冷凍<br>碎培根CAS<br>薑絲<br>油片(切絲                                         | 有機小松菜                                              | 有機小松菜<br>蒜末<br>薑片                                          | 有機黑葉白菜                                             | 有機黑葉白菜<br>薑絲<br>薑片                                                                 | 0        |
| 湯品    | 薑絲海結湯                                              | 薑絲<br>海帶結<br>大骨<br>薑絲<br>香蕉                 | 燒賣*2                                               | 薑片<br>香菇燒賣(巧好<br>素燒賣<br>優酪乳                                                       | 地瓜芋圓湯                                              | 地瓜(產<br>芋頭圓3K<br>地瓜圓3K<br>二砂25K(台糖<br>薑片<br>砂糖橘            | 腐皮藥燉湯                                              | 山東白菜Q<br>乾豆捲1.8K<br>紅蘿蔔Q<br>龍骨丁<br>藥燉排骨包150G                                       | 0        |
| 營養分析表 | 類別                                                 | 類別                                          | 類別                                                 | 類別                                                                                | 類別                                                 | 類別                                                         | 類別                                                 | 類別                                                                                 | 類別       |
| 熱量    | 主食(份)<br>蔬菜(份)<br>水果(份)<br>豆魚肉蛋(份)<br>油脂(份)<br>總熱量 | 熱量                                          | 主食(份)<br>蔬菜(份)<br>鮮奶(份)<br>豆魚肉蛋(份)<br>油脂(份)<br>總熱量 | 熱量                                                                                | 主食(份)<br>蔬菜(份)<br>水果(份)<br>豆魚肉蛋(份)<br>油脂(份)<br>總熱量 | 熱量                                                         | 主食(份)<br>蔬菜(份)<br>水果(份)<br>豆魚肉蛋(份)<br>油脂(份)<br>總熱量 | 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      | 10月5日(一) | 日期     | 10月6日(二)     | 日期        | 10月7日(三)  | 日期     | 10月8日(四)    | 日期 |
|-------|---------|----------|--------|--------------|-----------|-----------|--------|-------------|----|
|       | 名稱      | 食材       | 名稱     | 食材           | 名稱        | 食材        | 名稱     | 食材          | 名稱 |
| 主食    |         |          |        | 白米(產<br>糙米(產 |           | 麵疙瘩       |        | 白米(產<br>黑糯米 |    |
| 主菜    | 蒲燒魚片*1  | 蒲燒鯛魚肚75P | 醬爆豆皮豆腐 | 油豆腐丁         | 炒麵疙瘩      | 肉絲        | 香滷雞腿*1 | 棒腿6         |    |
|       |         |          |        | 杏鮑菇B-Q       |           | 綠豆芽Q      |        | 薑片          |    |
|       |         |          |        | 紅蘿蔔Q         |           | 洋蔥去皮Q     |        | 蒜仁          |    |
|       |         |          |        | 乾豆捲1.8K      |           | 生香菇小小Q    |        | 滷味滷包10入     |    |
|       |         |          |        |              |           | 紅蘿蔔Q      |        |             |    |
|       |         |          |        |              |           | 乾香菇絲      |        |             |    |
|       |         |          |        |              |           | 絞紅蔥頭(粗    |        |             |    |
|       |         | 手工炸豆腐70G |        |              |           | 蝦米(仁      |        | 素棒棒腿        |    |
| 副菜    | 黑胡椒豬柳   | 肉柳       | 香菇蒸蛋   | 洗選蛋          | 蔥肉餡餅(40G) | 蔥肉餡餅CAS   | 芋香四色   | 玉米粒CAS(散    |    |
|       |         | 金針菇B-Q   |        | 生香菇(小小)Q     |           | *50個一包，不拆 |        | 小黃瓜Q        |    |
|       |         | 綠豆芽Q     |        |              |           |           |        | 芋頭Q         |    |
|       |         | 紅蘿蔔Q     |        |              |           |           |        | 豆干丁(白       |    |
|       |         | 黑胡椒醬2.9K |        | 四喜烤麩         |           | 晶鈺芝麻包65G  |        |             |    |
|       |         |          |        | 烤麩           |           | *20個一包，不拆 |        |             |    |
|       |         | 素雞(切片    |        | 小木耳Q         |           |           |        |             |    |
|       |         | 素黑胡椒醬    |        | 紅椒Q          |           |           |        |             |    |
|       |         |          |        | 玉米筍Q         |           |           |        |             |    |
|       |         |          |        |              |           |           |        |             |    |
| 青菜    | 小松菜     | 小松菜      | 荷葉白菜   | 荷葉白菜         | 產履青菜      | 有機荷葉白菜    | 高麗菜    | 高麗菜         |    |
|       |         |          |        | 薑絲           |           | 薑絲        |        | 蒜末          |    |
|       |         | 蒜末       |        |              |           |           |        |             |    |
|       |         | 薑片       |        | 薑片           |           | 薑片        |        | 薑片          |    |
| 湯品    | 冬瓜薏仁排骨湯 | 冬瓜Q      | 四寶甜湯   | 紅豆30K        | 高麗菜蛋花湯    | 高麗菜(高山Q   | 蒲瓜大骨湯  | 扁蒲Q         |    |
|       |         | 大薏仁      |        | 花豆           |           | 洗選蛋       |        | 大骨          |    |
|       |         | 軟排丁      |        | 小薏仁          |           |           |        | 薑絲          |    |
|       |         |          |        | 粉綠豆          |           |           |        |             |    |
|       |         |          |        | 二砂25K(台糖     |           | 鴻喜菇Q      |        | 乾豆捲         |    |
|       |         |          |        |              |           |           |        |             |    |
|       |         |          |        |              |           |           |        |             |    |
| 其他    |         |          |        |              |           | 鮮奶        |        |             |    |
| 營養分析表 | 熱量      | 類別       | 熱量     | 類別           | 熱量        | 類別        | 熱量     | 類別          | 熱量 |
|       |         | 主食(份)    |        | 主食(份)        |           | 主食(份)     |        | 主食(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)       |    |
|       |         | 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)       |    |
|       |         | 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