

大成國民小學107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7週	108/3/25 (一)	白米飯	親子丼	味噌燴豆腐	有機黑葉白菜	冬瓜丸子湯		5.2	1.2	0	2.7	2.1	691
	108/3/26 (二)	糙米飯	奶油魚丁	泡菜炒年糕	有機小松菜	地瓜芋圓湯	茂谷	5.8	1.2	1	2.4	2.2	775
	108/3/27 (三)	特餐	古早味鹹粥	關東煮	炸銀絲卷		乳品	5.3	0.6	1	0.6	2.5	644
	108/3/28 (四)	胚芽飯	蛤蜊蒜頭蒸雞	西班牙炒蛋	有機青江菜	四神湯	香梨	5.3	1.2	1	2.7	2.3	767
	108/3/29 (五)	白米飯	酸白菜肉片	醬淋嫩豆腐	有機青松菜	玉米蛋花湯		5.2	0.9	0	2.5	2.1	668.5
第8週	108/4/1 (一)	白米飯	魚香肉絲	雪裡紅炒蛋	吉園圃青菜	絲瓜蛤蜊湯		5	1.8	0	2	2.1	639.5
	108/4/2 (二)	糙米飯	麻油雞丁	大瓜鳩蛋	有機荷葉白菜	酸辣湯	水果	5	1.3	1	2.2	2.2	706.5
	108/4/3 (三)	特餐	塔香海鮮貝殼麵	鹽酥雞+薯條	花椰菜	珍珠奶茶	乳品	5	1	1	2	2	715



小小一杯，糖量破表

通常喝一瓶易開罐(約350毫升)的飲料，就容易
 超過每天**25公克**的糖攝取上限！！
 (以WHO成人每日熱量2000大卡計算)



本校已全面使用
非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

500毫升



品項	紅茶	米漿	拿鐵咖啡	巧克力飲料	珍珠奶茶(全糖)	可樂	柳橙果汁飲料	發酵乳飲料(俗稱多多)
每瓶糖含量(公克)	35	35	36	42	44	53	60	85
每瓶糖含量等同之方糖量(顆)	9	9	9	10	11	13	15	21

一般市售的方糖約4公克/顆

大成國民小學107學年度第一學期 第7週 午餐食譜設計表

預估總價 49,129

平均每日 9825.8

平均每人每日 4.2

類別	3月25日(一)				3月26日(二)				3月27日(三)				3月28日(四)				3月29日(五)					
	2339(2304+素32)				2006(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)					
	合計 0				合計 23,400				合計 25,729				合計 0				合計 0					
主食用名稱	白米飯				糙米飯				特餐				胚芽飯				白米飯					
	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價		
主食	雞肉先解凍				糙米飯								胚芽飯									
主菜	親子丼	雞清肉切絲	144Kg			月魚丁5K(含冰)	36包			絞肉A90%*	36Kg			雞胸丁"冷藏	72Kg			肉片3K包	126Kg			
		洋蔥去皮*進口	55Kg			杏鮑菇-切塊"	60Kg			乾香菇絲(台灣)	1.5Kg			雞(骨髓丁)上德	72Kg			酸白菜3K*素	18包			
		香菇小朵(生)	20Kg			紅蘿蔔	15Kg			碎菜脯(3Kx4包)件	2件			白蘿蔔*	80Kg			紅蘿蔔	20Kg			
		洗選雞蛋*cas	20Kg			洋蔥去皮*進口	25Kg			高麗菜*去外葉	50Kg			紅蘿蔔	15Kg			薑絲	2Kg			
		薑絲	1.5Kg			薑絲	1.5Kg			玉米粒15K嘉鹿*非	2件			蛤仔*特大	30Kg			薑絲	2Kg			
		老公白胡椒粉罐12	1件			安佳奶油454g大。	4包			紅蘿蔔	10Kg			去皮蒜仁	2Kg							
						玉米濃湯粉1Kg	6包			油蔥酥1斤"	3包											
副菜	味噌燻豆腐	豆腐4.3K(薄).	35板			寧波年糕500g.	70包			白蘿蔔*Q	70Kg			洗選雞蛋*cas	105Kg			嫩口油豆腐30入*	79盒			
		絞肉A90%*	15Kg			麵疙瘩	35Kg			玉米條*切片	60Kg			洋蔥去皮*進口	20Kg			醬油膏5L金蘭-大"	庫存			
		紅蘿蔔	10Kg			韓式泡菜3K*	8包			米血糕3K如記(切)	11包			牛蕃茄	20Kg							
		香菇小朵(生)	10Kg			絞肉A90%*	15Kg			虱目小魚丸3K包"	9包			涼薯	25Kg							
		毛豆仁`禎祥約1K	10包			有機高麗葉志豪	70Kg			柴魚片-半斤	3包			香菇小朵(生)	10Kg							
		青蔥	2Kg			絞蒜仁	2Kg							蕃茄醬3.15K*可果	3桶							
		味噌(粗)9k十全	1件																			
		味噌3k粗十全	1件																			
青菜	黑葉白菜	有機黑葉葉志豪	庫存			有機青松葉志豪	庫存			龍鳳銀絲捲"直送	94包			有機荷葉葉志豪	庫存			有機小松葉志豪	庫存			
		薑絲	2Kg			絞蒜仁	2Kg							絞蒜仁	2Kg			絞蒜仁	2Kg			
湯品	冬瓜丸子湯	冬瓜*	75Kg			地瓜*	70Kg							四神	15Kg			玉米粒15K富士鮮"	4件			
		虱目小魚丸3K包"	7包			芋圓	30Kg							小蔥仁(大麥)	15Kg			洗選雞蛋*cas	24Kg			
		薑絲	2Kg			砂糖25K(台糖)	2件							中排肉丁3K包	18Kg			雞骨頭	15Kg			
		紅標料理米酒20入	1件																青蔥	2Kg		
		沙拉油18L台糖	4桶																			
		精鹽24入	1件																			
		醬油5L金蘭-濃4入	3件																			
其他	黃豆(非基改) 66KG				茂谷 2340份 10 23400				乳品 2339 11 25729				香梨 2273份									
	台糖(50K) 2件																					
營養分析表	熱量	類別	份量		類別	份量		類別	份量		類別	份量		類別	份量							
		主食(份)	5.2	份	主食(份)	5.8	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5.2	份						
		蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	0.9	份						
		水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	鮮奶(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份						
		豆魚肉蛋(份)	2.7	份	豆魚肉蛋(份)	2.4	份	豆魚肉蛋(份)	0.6	份	豆魚肉蛋(份)	2.7	份	豆魚肉蛋(份)	2.5	份						
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.5	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.1	份						
總熱量		691大卡		總熱量		775大卡		總熱量		644大卡		總熱量		767大卡		總熱量		669大卡				

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學107學年度第一學期 第7週

類別	3月25日(一)					3月26日(二)					3月27日(三)					3月28日(四)					3月29日(五)										
	人數 38					人數 38					人數 38					人數 38					人數 38										
	合計 0					合計 0					合計 0					合計 0					合計 0										
主 食 名 稱	白米飯					糙米飯					特餐					胚芽飯					白米飯										
	名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價						
主 菜	親 子 丼	柳松菇0.2k	3包			奶 油 魚 丁	小油豆腐丁	2.5kg			古 早 味 鹹 粥	碎豆干丁	1.2kg			哈 喇 蒜 頭 蒸 雞	小麵輪	1.5Kg			酸 白 菜 肉 片	麵腸切片	2.5Kg								
		素肚切片	2kg																												
		香菇小朵(生)																													
		彩椒	1kg																												
副 菜	味 噌 燴 豆 腐					泡 菜 炒 年 糕	生香菇	0.5Kg			關 東 煮	素紫菜糕1.2K	1包			西 班 牙 炒 蛋	百頁豆腐1切12	1.5kg			醬 淋 嫩 豆 腐										
湯	冬 瓜 丸 子 湯	素丸子0.6K包"	1包			地 瓜 芋 圓 湯					四 神 湯	芹菜	0.3kg			素 大 順 嫩 肉 0.6k	2包			玉 米 蛋 花 湯	生香菇	0.5Kg									
		薑片 -共用	0.6Kg																												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學107學年度第一學期 第8週 午餐食譜設計表

預估總價 60,823

平均每日 12164.6

平均每人每日 5.2

菜別	4月1日(一)				4月2日(二)				4月3日(三)				4月4日(四)				4月5日(五)			
	日期				日期				日期				日期				日期			
	2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)			
主名	合計 805				合計 20,997				合計 22,690				合計 16,331				合計 0			
	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯							
名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價	
主菜	雞肉先解凍				糙米飯					五穀飯										
	肉絲	144			雞丁	90				貝殼麵(彩色)	230									
	木耳絲	15			胛腿丁	72				500G/包.生										
	青椒	15			豬血糕丁CAS	45				肉絲	48									
	紅蘿蔔	7			杏鮑菇頭	20				魷魚條	36									
	青蔥	2			薑片	2				白蝦仁	12									
	蒜末	1			黑麻油3L(燈)	1				瑤珍菇	40									
	筍肉	40								洋蔥去皮	15									
副菜	洗選蛋CAS(盤裝)	9			大黃瓜	130				蒜末	2									
	雪裡紅(切)	50			鵝蛋	30				羅勒葉100G	4									
					魚板絲	12				雞丁	144									
					木耳絲	5				薯條2K	70									
					紅蘿蔔	7				胡椒鹽600G(飛)	2									
青菜	青菜(吉)	155			有機苜荳芽	155														
	蒜末	2			蒜末	2														
湯	絲瓜	60			豆腐4.3K(薄)	11				黑粉圓	50									
	豆腐4.3K(薄)	9			脆筍絲	15.2				紅茶包400G	3									
	薑絲	2			木耳絲	7				克寧奶粉2.3K	3									
					紅蘿蔔	7				二砂25K(台糖)	2									
					洗選蛋CAS(盤裝)	1														
					柴魚片600G	3														
					烏醋3.5K(百)	1														
豆漿	黃豆(非基改)	66KG	35	805	芭樂	2333份	9	20997		乳品	1961	11	22690		蘋果	2333份	7	16331		
	白糖(50K)																			
營養分析表	類別	份量			類別	份量			類別	份量			類別	份量			類別	份量		
	熱量	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	6	份	主食(份)	5.5	份				
		蔬菜(份)	1.8	份	蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.4	份				
		水果(份)		份	水果(份)	1	份	鮮奶(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)		份				
		豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.8	份	豆魚肉蛋(份)	2.3	份				
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.3	份				
總熱量	640大卡			總熱量	707大卡			總熱量	715大卡			總熱量	812大卡			總熱量	696大卡			

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0 大成國民小學107學年度第一學期 第8週 食譜設計表

菜別	日期	4月1日(一)		日期	4月2日(二)		日期	4月3日(三)		日期	4月4日(四)		日期	4月5日(五)			
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38			
		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		
	主食名稱	白米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	兒童節特餐		主食名稱	五穀飯		主食名稱	糙米飯			
	食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K			
主菜	魚香肉絲	素肉絲	1包	麻油雞丁	四分干丁	2.5	塔香海鮮貝殼麵	素火腿丁600G	2								
						素豬血糕480G		2									
副菜	手裡紅炒	豆干絞碎	2	大瓜鳩蛋	素蠔味絲	0.6	酥雞+薯	杏鮑菇(小)	3								
湯	絲瓜蛤蜊湯			酸辣湯	素烏醋600G		珍珠奶茶										
			薑片-共用		0.3KG												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：