

## 大成國民小學109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6週	110/3/29 (一)	白米飯	黑胡椒肉柳	大瓜什錦	產銷履歷黑葉白菜	扁蒲排骨湯		5	1	0	1.9	2.1	612
	110/3/30 (二)	糙米飯	雙菇燒百頁	玉米炒蛋	有機青松菜	青木瓜湯	香梨	5.3	1.4	1	2	2	706
	110/3/31 (三)	兒童節特餐	起司炊飯	麥克雞塊*2	花椰菜	黑糖撞奶	乳品	5.2	0.8	1	1	2.2	658
第7週	110/4/6 (二)	糙米飯	鳳梨雞丁	咖哩什錦	有機青松菜	紫菜金菇湯	水果	5	1.1	1	2	2	677.5
	110/4/7 (三)	特餐	肉絲粗米粉湯	白菜獅子頭	肉燥青菜		乳品	5	1	1	0.8	2.1	629.5
	110/4/8 (四)	小米飯	醬爆豆皮豆腐	絲瓜炒蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓	水果	5	0.9	1	1.2	2	612.5
	110/4/9 (五)	糙米飯	豆瓣魚丁	小瓜玉米	有機黑葉白菜	昆布鮮菇湯		5	1.1	0	2.3	2.2	649

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

### 這樣搭配更補鈣！

## 鈣質最佳三搭檔

#### 維生素D

**作用**

可提高小腸對鈣質的吸收率。

**怎麼獲得**

適度日曬、香菇、木耳、雞蛋、紅肉、肝臟類、高脂魚

#### 鎂

**作用**

調節「降鈣素」，間接調控鈣質吸收

**怎麼獲得**

海帶海藻、南瓜子、胚芽、葵瓜子、芝麻、亞麻仁、紫菜

#### 乳糖

**作用**

在小腸中刺激鈣質吸收。

**怎麼獲得**

鮮奶、優酪乳、優格、起司片、奶油

# 大成國民小學109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6週	110/3/29 (一)	白米飯	黑胡椒肉柳	大瓜什錦	產銷履歷黑葉白菜	扁蒲排骨湯		5	1	0	1.9	2.1	612
	110/3/30 (二)	糙米飯	雙菇燒百頁	玉米炒蛋	有機青松菜	青木瓜湯	香梨	5.3	1.4	1	2	2	706
	110/3/31 (三)	兒童節特餐	起司炊飯	麥克雞塊*2	花椰菜	黑糖撞奶	乳品	5.2	0.8	1	1	2.2	658
第7週	110/4/6 (二)	糙米飯	鳳梨雞丁	咖哩什錦	有機青松菜	紫菜金菇湯	水果	5	1.1	1	2	2	677.5
	110/4/7 (三)	特餐	肉絲粗米粉湯	白菜獅子頭	肉燥青菜		乳品	5	1	1	0.8	2.1	629.5
	110/4/8 (四)	小米飯	醬爆豆皮豆腐	絲瓜炒蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓	水果	5	0.9	1	1.2	2	612.5
	110/4/9 (五)	白米飯	豆瓣魚丁	小瓜玉米	有機黑葉白菜	昆布鮮菇湯		5	1.1	0	2.3	2.2	649

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

**這樣搭配更補鈣！**  
**鈣質最佳三搭檔**

Heho健康

維生素D	鎂	乳糖
<b>作用</b> 可提高小腸對鈣質的吸收率。	<b>作用</b> 調節「降鈣素」，間接調控鈣質吸收	<b>作用</b> 在小腸中刺激鈣質吸收。
<b>怎麼獲得</b> 適度日曬、香菇、木耳、雞蛋、紅肉、肝臟類、高脂魚	<b>怎麼獲得</b> 海帶海藻、南瓜子、胚芽、葵瓜子、芝麻、亞麻仁、紫菜	<b>怎麼獲得</b> 鮮奶、優酪乳、優格、起司片、奶油

大成國民小學109學年度第二學期 第6週 午餐食譜設計表

預估總價 74,366

平均每日 24,789

平均每人每日 10.8

類別	3月29日(一)				3月30日(二)				3月31日(三)				4月1日(四)				4月2日(五)						
	日期				日期				日期				日期				日期						
	人數				人數				人數				人數				人數						
	2285(2240+素40)				2006(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2000(1967+素33)						
	合計 0				合計 0				合計 0				合計 23,050				合計 0						
	白米飯				糙米飯				特餐				麥片飯				糙米飯						
	名稱				名稱				名稱				名稱				名稱						
	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					糙米飯								麥片飯										
	雞肉先解凍																						
主菜	黑胡椒肉柳	肉柳		120				百頁豆腐切24丁		120				清胸肉絲		72							
		豆干片		80				生香菇Q		20				高麗菜Q		70							
		洋蔥去皮Q		20				杏鮑菇頭Q		30				鮑魚菇Q		25							
		紅蘿蔔Q		10				紅蘿蔔Q		10				洋蔥去皮Q		20							
		黑胡椒粒600G		2				冬瓜Q		70				毛豆仁CAS		10							
														起司絲(安佳)		20							
														安佳奶油454G		4							
副菜	大瓜什錦	大黃瓜Q		115				洗選蛋		140				麥克雞塊CAS		32							
		生香菇Q		20				玉米粒CAS(散)		60				每包約145-150塊									
		魚板絲3K		3				毛豆仁CAS		10													
		木耳絲Q		6																			
		紅蘿蔔Q		6																			
青菜	黑葉白菜	黑葉白菜(產)		145				有機青松菜		145				青花菜(冷凍)		80							
		薑絲		2				薑絲		2				白花菜(冷凍)		70							
														杏鮑菇頭Q		30							
														紅蘿蔔Q		10							
湯品	扁蒲排骨湯	扁蒲Q		70				青木瓜Q		80				黑粉圓		50							
		枸杞600G		2				枸杞600G		2				雀巢即溶奶粉		3							
		排骨丁		18				大骨		12				黑糖450G		50							
														紅茶包400G		2							
														二砂25K(台糖)		2							
其他	黃豆(非基改)				香梨				乳品				桶柑										
	台糖(50K)				2305份				0				2285				2305份				10 23050		
營養分析表	熱量	類別		份量		熱量	類別		份量		熱量	類別		份量		熱量	類別		份量				
		主食(份)		5.3 份			主食(份)		5.2 份			主食(份)		5 份			主食(份)		5 份				
		蔬菜(份)		1.4 份			蔬菜(份)		0.8 份			蔬菜(份)		1 份			蔬菜(份)		1 份				
		水果(份)		1 份			水果(份)		1 份			鮮奶(份)		1 份			水果(份)		1 份				
		豆魚肉蛋(份)		2 份			豆魚肉蛋(份)		2 份			豆魚肉蛋(份)		1 份			豆魚肉蛋(份)		1 份				
		油脂(份)		2 份			油脂(份)		2.2 份			油脂(份)		2.2 份			油脂(份)		2 份				
		總熱量		612大卡			總熱量		706大卡			總熱量		658大卡			總熱量		大卡				

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學109學年度第二學期 第6週

類別	日期	3月29日(一)		日期	3月30日(二)		日期	3月31日(三)		日期	4月1日(四)		日期	4月2日(五)		日期	4月3日(六)				
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	51人				
		合計	0		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	麥片飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	0				
	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	食材	數量K	食材	數量K	食材	數量K	食材	數量K	單價	總價	
主菜	黑胡椒肉柳	炸豆包絲	1.5	雙菇燒百頁	起司炊飯	素火腿丁	1	0													
		芹菜Q	0.2			乾豆捲	0.2														
副菜	大瓜什錦	素小卷1.2K	1	玉米炒蛋	麥克雞塊*2	素麥克雞塊	90	0													
湯	扁蒲排骨湯	生香菇Q	0.6	青木瓜湯	黑糖撞奶	素排骨酥(濕)	1	0													
		薑片-共用	0.5Kg																		

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：

大成國民小學109學年度第二學期 第7週 午餐食譜設計表

預估總價 225,338

平均每日 56,335

平均每人每日 24.7

類別	4月5日(一)					4月6日(二)					4月7日(三)					4月8日(四)					4月9日(五)				
	日期	2339(2304+素32)				日期	2339(2304+素32)				日期	2339(2304+素32)				日期	2339(2304+素32)				日期	2339(2304+素32)			
人數	合計 0				人數	合計 64,251				人數	合計 79,430				人數	合計 32,940				人數	合計 48,717				
主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食					主食	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					鳳梨雞丁	雞胸丁"超秦"	90Kg	140	12600	肉絲粗米粉湯	埔里米粉380g粗	145包	42	6090	醬爆豆皮豆腐	豆腐4.3K(薄)	52板	158	8216	豆瓣魚丁	魚丁(水鯊)展昇	200Kg	130	26000	
						雞(骨腿丁)超秦"	72Kg	161.5	11628		肉絲*"cas"	48Kg	185	8880		素豆竹1.8K(包)	6包	600	3600		百頁1切24丁"*	45Kg	80	3600	
						洋蔥去皮*加工	30Kg	38.2	1146		乾香菇絲(台灣)	2Kg	1900	3800		木耳絲*3K	4包	330	1320		洋蔥去皮*加工	25Kg	38.2	955	
						紅蘿蔔Q	10Kg	31	310		乾蝦仁	2Kg	585	1170		香菇小朵(生)Q	6Kg	200	1200		紅蘿蔔Q	8Kg	31	248	
						木耳絲*3K	2包	330	660		高麗菜去葉產履*	75Kg	32.3	2423		薑末	2Kg	74.8	150		薑絲	2.5Kg	74.8	187	
						鳳梨	50Kg	75	3750		紅蘿蔔Q	10Kg	31	310		甜麵醬3K十全	2件	160	320		青蔥	1Kg	58	58	
											絞紅蔥頭	5Kg	200	1000											
											叉骨切cas	12Kg	53	636											
副菜					咖哩什錦	杏鮑菇-切塊Q	30Kg	110	3300	白菜獅子頭	老公白胡椒粉罐	庫存			絲瓜炒蛋	絲瓜Q	100Kg	56	5600	小瓜玉米	雞清肉絞-超秦	24Kg	190	4560	
						紅蘿蔔Q	15Kg	31	465		獅子頭3K ~ 佳味"	61包	320	19520		冬粉-大包5斤	2包	350	700		小黃瓜Q	85Kg	43	3655	
						香菇小朵(生)Q	9Kg	200	1800		(每人2個)					洗選雞蛋.15K	90Kg	78.3	7047		玉米粒15K富士鮮"	4件	1245	4980	
						馬鈴薯-洗皮	100Kg	56	5600		大白菜*去外葉Q	60Kg	53.1	3186		紅蘿蔔Q	6Kg	31	186		香菇小朵(生)Q	6Kg	200	1200	
						青花菜"12K散	2件	780	1560		紅蘿蔔Q	5Kg	31	155							絞蒜仁	2Kg	174.6	349	
						老公咖哩粉600g盒	2盒	165	330																
青菜					有機青松菜	有機青松曾吾強	庫存			肉燥青菜	大陸A菜	145Kg	43	6235	有機高麗菜	有機高麗菜志豪	庫存			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜志豪	庫存			
						薑絲	2Kg	74.8	150		絞肉A90%*"cas"	15Kg	165	2475		薑絲	2Kg	74.8	150		薑絲	2Kg	74.8	150	
											絞紅蔥頭	3Kg	200	600											
湯					紫菜金菇湯	紫菜150g"大包	7包	200	1400						冬瓜山粉圓	冬瓜糖1斤	38個	42	1596	昆布鮮菇湯	昆布250g包	庫存			
						(先漂洗切段下鍋)						山粉圓	7Kg	145		1015	白蘿蔔*Q	75Kg	25		1875				
						金絲菇Q	12Kg	90	1080			砂糖25K(台糖)	2件	920		1840	紅蘿蔔Q	15Kg	31		465				
						薑絲	1.5Kg	74.8	112								柴魚片·半斤	3包	145		435				
豆漿						黃豆(非基改)	66				乳品	2295	10	22950											
						台糖(50K)																			
營養分析表	熱量	類別	份量		熱量	類別	份量		熱量	類別	份量		熱量	類別	份量		熱量	類別	份量						
		主食(份)	份			主食(份)	5 份			主食(份)	5 份			主食(份)	5 份			主食(份)	5 份						
		蔬菜(份)	份			蔬菜(份)	1.1 份			蔬菜(份)	1 份			蔬菜(份)	0.9 份			蔬菜(份)	1.1 份						
		水果(份)	份			水果(份)	1 份			鮮奶(份)	1 份			鮮奶(份)	1 份			水果(份)	1 份						
		豆魚肉蛋(份)	份			豆魚肉蛋(份)	2 份			豆魚肉蛋(份)	0.8 份			豆魚肉蛋(份)	1.2 份			豆魚肉蛋(份)	2.3 份						
		油脂(份)	份			油脂(份)	2 份			油脂(份)	2.1 份			油脂(份)	2 份			油脂(份)	2.2 份						
總熱量	大卡		總熱量	678大卡		總熱量	630大卡		總熱量	613大卡		總熱量	649大卡												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0 大成國民小學108學年度第一學期 第18週 午餐食譜設計表

類別	日期	4月5日(一)		日期	4月6日(二)		日期	4月7日(三)		日期	4月8日(四)		日期	4月9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	糙米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	薏仁飯		主食	0	
名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	
主菜	0			鳳梨雞丁	小油豆丁	2kg	肉絲粗米粉湯	豆包切絲	1kg	醬爆豆皮豆腐			豆瓣魚丁	毛豆仁	1kg
						乾香菇絲(台灣)									
						素丸子0.6k		2包							
副菜	0			咖哩什錦			白菜獅子頭	素獅子頭80入	2包	絲瓜炒蛋	麵筋	0.3kg	小瓜玉米		
湯	0	山藥	0.3kg	紫菜金菇湯			0	素肉燥600g	1瓶	冬瓜山粉圓			昆布鮮菇湯		
		薑片 -共用	0.6Kg												

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：