

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8週	110/4/12 (一)	白米飯	香酥魚片*1	馬鈴薯培根		蔬菜雞湯		5.6	0.8	0	2.5	2.5	712
	110/4/13 (二)	糙米飯	蘑菇油豆腐	原味蒸蛋	有機蘿蔓	花豆薏仁湯	香梨	5.4	0.9	1	2	2	701
	110/4/14 (三)	特餐	古早味鹹粥	鮮肉包	豆皮芽菜		乳品	5	0.9	1	1.2	2.1	657
	110/4/15 (四)	麥片飯	筍乾肉絲	白菜九片	有機味美菜	冬菜蘿蔔湯	桶柑	5	1.8	1	1.7	2.2	682
	110/4/16 (五)	糙米飯	親子丼	黃瓜炒黑輪	有機荷葉白菜	蕃茄蔬菜湯		5	1.3	0	1.7	2.1	604.5
第9週	110/4/19 (一)	白米飯	壽喜燒	麻婆豆腐		味噌蛋花湯		5	1	0	2.4	2	645
	110/4/20 (二)	糙米飯	肉骨茶雞	卜菜桂筍	有機菠菜	大滷湯	水果	5.5	1.3	1	2	2.1	722
	110/4/21 (三)	特餐	炒粿條	關東煮		酸菜鴨肉湯	乳品	5	0.8	1	1.4	2	665
	110/4/22 (四)	胚芽飯	沙茶魚丁	玉米肉末	有機青松菜	青木瓜枸杞湯	水果	5.6	1.5	1	2.5	2.2	776
	110/4/23 (五)	糙米飯	杏鮑菇素雞	薯丁香蔥蛋	有機黑葉白菜	白木耳QQ湯		5	0.9	0	2	2	612.5

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

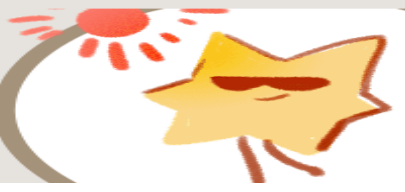
食譜設計: 葉倩瑛營養師

預防骨質疏鬆 3 大重點



2 每天曬太陽

每天曬20分鐘
補維生素D





1 補鈣

若是鈣片等保健食品
每天不超過1500mg
避免與藥物同時服用

吃這些補鈣！

乳製品、黑芝麻
海帶、香椿、甘
藍、紅莧菜、莧
菜、綠豆芽、紅
鳳菜、小白菜、
油菜、地瓜葉



3 負重運動

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8週	110/4/12 (一)	白米飯	香酥魚片*1	馬鈴薯培根	產銷履歷	蔬菜雞湯		5.6	0.8	0	2.5	2.5	712
	110/4/13 (二)	糙米飯	蘑菇油豆腐	原味蒸蛋	有機蘿蔓	花豆薏仁湯	香梨	5.4	0.9	1	2	2	701
	110/4/14 (三)	特餐	古早味鹹粥	鮮肉包	豆皮芽菜		乳品	5	0.9	1	1.2	2.1	657
	110/4/20 (二)	糙米飯	肉骨茶雞	卜菜桂筍	有機菠菜	大滷湯	水果	5.5	1.3	1	2	2.1	722
	110/4/21 (三)	特餐	炒飯條	關東煮		酸菜鴨肉湯	乳品	5	0.8	1	1.4	2	665
	110/4/22 (四)	胚芽飯	沙茶魚丁	玉米肉末	有機青松菜	青木瓜枸杞湯	水果	5.6	1.5	1	2.5	2.2	776
	110/4/23 (五)	白米飯	杏鮑菇素雞	薯丁香蔥蛋	有機黑葉白菜	白木耳QQ湯		5	0.9	0	2	2	612.5

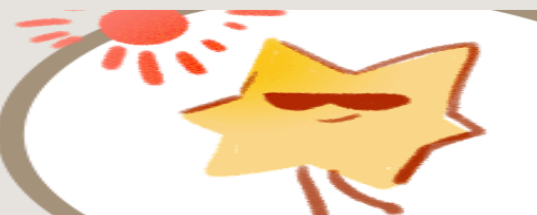
本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計：葉倩瑛營養師

預防骨質疏鬆 3 大重點

2 每天曬太陽

每天曬20分鐘
補維生素D



1 補鈣

若是鈣片等保健食品
每天不超過1500mg
避免與藥物同時服用



3 負重運動



吃這些補鈣！

乳製品、黑芝麻
海帶、香椿、甘
藍、紅莧菜、莧
菜、綠豆芽、紅
鳳菜、小白菜、
油菜、地瓜葉

大成國民小學109學年度第二學期 第8週 午餐食譜設計表																														
預估總價 41,490										平均每日 8,298					平均每人每日 3.6															
菜別	日期	4月12日(一)				日期	4月13日(二)				日期	4月14日(三)				日期	4月15日(四)				日期	4月16日(五)								
	人數	2285(2240+素40)				人數	2006(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2000(1967+素33)								
		合計 0					合計 20,745					合計 0					合計 20,745					合計 0								
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	麥片飯				主食	糙米飯								
	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
主食																														
主菜	香酥魚片* 1																													
副菜	馬鈴薯培根																													
青菜																														
湯品	蔬菜雞湯																													
其他																														
營養分析表	熱量																													
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8週

菜 別	4月12日(一)			4月13日(二)			4月14日(三)			4月15日(四)			4月16日(五)			4月17日(六)							
	日期 人數	38		日期 人數	38		日期 人數	38		日期 人數	38		日期 人數	51人									
		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	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	單價	總價			
主 菜	香酥魚片*1	素魚片	45個	蘑菇油豆腐	素蘑菇醬	1	古早味鹹粥			筍乾肉絲	素皮絲	2KG	親子丼	炸豆包切絲	2.5KG	海結干丁							
																	生香菇1K	1包					
副 菜	馬鈴薯培根	毛豆仁	1KG	原味蒸蛋	玉米條	46條	鮮肉包	芝麻包30入65g	2包	白菜九片	素丸子(0.6K)	2包	黃瓜炒黑輪	素天婦羅	1.5K	絲瓜麵線							
湯	蔬菜雞湯	凍豆腐	1KG	花豆薏仁湯						冬菜蘿蔔湯			蕃茄蔬菜湯			冬瓜粉條圓	葷						
		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9週 午餐食譜設計表																											
預估總價 41,310														平均每日 8,262							平均每人每日 3.6						
菜別	日期	4月19日(一)				日期	4月20日(二)				日期	4月21日(三)				日期	4月22日(四)				日期	4月23日(五)					
	人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)					
		合計 0					合計 18,360					合計 22,950					合計 0					合計 0					
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	白米飯				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	壽喜燒	火鍋肉捲6K**cas	132Kg			肉骨茶雞	雞胸丁"超秦	72Kg			炒板條	板條(切)	230Kg			沙茶魚丁	旗魚丁5K(含冰)	36包			杏鮑菇素雞	素雞切片	100Kg				
		綠豆芽*美	70Kg				雞(骨腿丁)超秦"	72Kg				肉絲**cas	48Kg				大白菜*去外葉Q	80Kg				杏鮑菇-切塊Q	60Kg				
		洋蔥去皮*加工	15Kg				香菇小朵(生)Q	15Kg				乾香菇絲(台灣)	2Kg				木耳絲*3K	5包				小黃瓜Q	35Kg				
		紅蘿蔔Q	5Kg				涼薯Q	90Kg				乾蝦仁	2Kg				紅蘿蔔Q	10Kg				絞蒜泥	3Kg				
		柴魚片-半斤	3包				絞蒜仁	3Kg				高麗菜去葉產履*	80Kg				薑絲	2.5Kg				香油(3 L)福壽	1桶				
		黑胡椒粒.1斤飛馬	1包				肉骨茶包150g	12包				紅蘿蔔Q	15Kg				青蔥	2Kg				醬油膏5L金蘭-大"	2桶				
		烤肉醬(5 L)金蘭	3桶									洋蔥去皮*加工	40Kg				沙茶醬3K*牛頭	3桶									
副菜	麻婆豆腐	豆腐4.3K(薄).	33板			卜菜桂筍	肉絲**cas	18Kg			關東煮	白蘿蔔*Q	65Kg			玉米肉末	玉米粒15K富士鮮"	8件			薯丁香蔥蛋	洗選雞蛋"12K	120Kg				
		絞肉A90%**cas	15Kg				桂竹筍(桶).Q	10桶				百頁1切24丁"*	50Kg				洋蔥去皮*加工	25Kg				馬鈴薯-洗皮	50Kg				
		紅蘿蔔Q	10Kg				長福菜1.8K(包)	庫存				小甜不辣條3K.包	12包				絞肉A90%**cas	24Kg				毛豆仁 禎祥約1K	8包				
		毛豆仁 禎祥約1K	6包				絞蒜仁	2Kg				米血糕3K如記(切)	12包				紅蘿蔔Q	10Kg				青蔥	4Kg				
		絞蒜仁	1Kg												青蔥		2Kg			烏醋(5 K)穀盛"		1桶					
		辣豆瓣醬(2.8 K)	1桶												絞蒜仁		1.5Kg			烏醋600ml穀盛*素		1瓶					
青菜		小白菜-產履	145Kg			有機菠菜	有機菠菜曾吾強	庫存								有機青松菜	有機青松菜志豪	庫存			有機黑葉白菜	有機黑葉菜志豪	庫存				
		薑絲	2Kg				薑絲	2Kg									薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				
湯	味噌蛋花湯	味噌(粗)9k十全	2件			大滷湯	洗選雞蛋"12K	12Kg			酸菜鴨肉湯	鴨肉丁3Kg振聲"	36Kg			青木瓜枸杞湯	青木瓜	90Kg			白木耳Q Q湯	白木耳朵	2.5Kg				
		洗選雞蛋.15K	30Kg				脆筍絲1.7K	6包				鹹菜(美)切絲*	45Kg				枸杞(1斤包)	2包				切QQ粉圓-白	25Kg				
		海帶芽(乾)	1.6Kg				大白菜*去外葉Q	40Kg				薑片	2Kg				叉骨切cas	9Kg				砂糖25K(台糖)	1件				
		柴魚片-半斤	2包				木耳絲*3K	2包																			
							紅蘿蔔Q	6Kg																			
							叉骨切cas	9Kg																			
豆漿		黃豆(非基改)	66					2295份	8	18360		乳品	2295	10	22950			2295份	0								
		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		熱量	類別	份量				
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.6	份		主食(份)	5	份							
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.9	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)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.4	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2	份							
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份							
		總熱量	645大卡				總熱量	722大卡				總熱量	665大卡				總熱量	776大卡				總熱量	613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

菜別	日期	4月19日(一)		日期	4月20日(二)		日期	4月21日(三)		日期	4月22日(四)		日期	4月23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	糙米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	薏仁飯		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
主菜	壽喜燒	豆腸	2.5KG	肉骨茶雞	素全雞	2隻	炒飯條	油豆片切絲	1KG	沙茶魚丁	沙茶醬260G	1瓶	杏鮑菇素雞		
		綠豆芽*美									凍豆腐	3KG			
		生香菇	1KG												
副菜	麻婆豆腐			卜菜桂筍	素皮絲	1.5KG	關東煮	素紫菜糕1.2K	1包	玉米肉末	小麵輪	1KG	薯丁香蔥蛋	芋頭	2KG
								生香菇	1KG						
湯	味噌蛋花湯	高麗菜	1KG	大滷湯			酸菜鴨肉湯	素豆竹	0.6KG	青木瓜枸杞湯			白木耳QQ湯		
		薑片 -共用	0.6Kg												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：