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12週	110/5/10（一）	白米飯	花瓜雞丁	白菜羹	產銷履歷產履菜	榨菜肉絲湯		5	1.4	0	2	2.1	630
	110/5/11（二）	糙米飯	椰汁咖哩雞	白蘿蔔肉末	有機有機小白菜	大瓜玉米湯	香吉士	5.5	1	1	2.1	2.2	727
	110/5/12（三）	特餐	**菇菇鮮蔬炊飯**	鹽水什錦		酸辣湯	乳品	5	1	1	2.2	2	730
	110/5/13（四）	紅扁豆飯	水滷鴨丁	銀魚干香	有機高麗菜	扁蒲排骨湯	香蕉	5.2	1	1	2.2	2.3	718
	110/5/14（五）	糙米飯	梅干百頁	海芽炒蛋	有機青松菜	芋香西米露		5.3	0.8	0	1.7	2.2	617.5
第13週	110/5/17（一）	白米飯	鹽酥雞丁	粉絲高麗	產銷履歷菜	蕃茄蔬菜湯		5.2	1.3	0	2	2.1	641
	110/5/18（二）	糙米飯	打拋豬肉	大瓜鳩蛋	有機有機味美菜	味噌豆腐湯	水果	5	1.5	1	2	2	687.5
	110/5/19（三）	特餐	**什錦麵疙瘩**	滷蛋肉燥		竹筍鮮菇湯	乳品	5	0.8	1	1.8	2.1	699.5
	110/5/20（四）	蕎麥飯	香筍豆干素雞	玉米段*1	青江菜	四寶甜湯	水果	6	1	1	1	2	670
	110/5/21（五）	糙米飯	清蒸檸檬魚	彩燴雙花	有機紅莧菜	韓式豆芽湯		5	1.3	0	1.8	2.2	616.5

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

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12週	110/5/11（二）	糙米飯	椰汁咖哩雞	白蘿蔔肉末	有機有機小白菜	大瓜玉米湯	香吉士	5.5	1	1	2.1	2.2	727
	110/5/12（三）	特餐	菇菇鮮蔬炊飯	鹽水什錦		酸辣湯	乳品	5	1	1	2.2	2	730
	110/5/13（四）	紅扁豆飯	水滷鴨丁	銀魚干香	有機高麗菜	扁蒲排骨湯	香蕉	5.2	1	1	2.2	2.3	718
	110/5/14（五）	糙米飯	梅干百頁	海芽炒蛋	有機青松菜	芋香西米露		5.3	0.8	0	1.7	2.2	617.5
第13週	110/5/17（一）	白米飯	鹽酥雞丁	粉絲高麗	產銷履歷菜	蕃茄蔬菜湯		5.2	1.3	0	2	2.1	641
	110/5/18（二）	糙米飯	打拋豬肉	大瓜鳩蛋	有機有機味美菜	味噌豆腐湯	水果	5	1.5	1	2	2	687.5
	110/5/19（三）	特餐	什錦麵疙瘩	滷蛋肉燥		竹筍鮮菇湯	乳品	5	0.8	1	1.8	2.1	699.5
	110/5/20（四）	蕎麥飯	香筍豆干素雞	玉米段*1	有機青江菜	四寶甜湯	水果	6	1	1	1	2	670
	110/5/21（五）	糙米飯	清蒸檸檬魚	彩燴雙花	有機紅莧菜	韓式豆芽湯		5	1.3	0	1.8	2.2	616.5

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

大成國民小學108學年度第一學期　第12週　午餐食譜設計表

預估總價　36,880　　平均每日　7376　　平均每人每日　3.2

菜別		5月10日(一)				5月11日(二)				5月12日(三)				5月13日(四)				5月14日(五)			
日期																					
人數		1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				2305(2270+素35)			
		合計	0			合計	18,440			合計	0			合計	18,440			合計	0		
主食		白米飯				糙米飯				特餐								白米飯			
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									8KG						
主菜	花瓜雞丁	雞丁	90			雞丁	72			全瘦絞肉	72			鴨丁	135			百頁豆腐切24丁	120		
		骨腿丁	72			骨腿丁	72			鮑魚菇Q	25			豬血糕丁CAS	42			梅干菜(整粒(先送	35		
		絞花瓜	30			洋蔥去皮Q	15			生香菇Q	25			海帶結	60			蒜末	2		
		紅蘿蔔Q	10			馬鈴薯去皮Q	70			洋蔥去皮Q	20			凍豆腐	49						
		玉米粒CAS(散	30			紅蘿蔔Q	10			三色丁CAS	5			薑片	2						
						咖哩粉600G(老	2			青花菜(冷凍	30										
						椰漿400CC	12							素茶鵝片	45						
		杏鮑菇(D)Q	2							麵輪	1										
		素雞(切段	0.6			炸豆腸	2.5														
副菜	白菜羹	大白菜Q	138			白蘿蔔Q	120			骨腿丁	72			豆干片	130			洗選蛋	120		
		魷魚羹CAS	24			絞肉	24			大溪黑干(切6丁	45			小魚干	12			乾海帶芽	3		
		木耳絲Q	12			木耳絲Q	12			杏鮑菇(D)Q	45			黑豆豉	3			薑絲	2		
		魷魚羹CAS	2			紅蘿蔔Q	10			小黃瓜Q	45			青蔥Q	2						
		紅蘿蔔Q	2			金針菇	25			脆筍片	24			紅辣椒	1						
										青蔥Q	2										
		素腱花	1			素絞肉	0.1			薑末	2										
										凍豆腐	3										
青菜	產履菜	青江菜(產	145			有機小白菜	145							有機高麗菜	145			有機青松菜	145		
		薑絲	2			薑絲	2							薑絲	2			薑絲	2		
										統一紅豆麵包	29										
		薑片	0.6							607班停餐27人換餐											
湯品	榨菜肉絲湯	榨菜絲	39			大黃瓜	70			豆腐4.3K(薄	12			扁蒲	70			芋頭小丁	65		
		肉絲	12			玉米段(3CM	40			脆筍絲	15			枸杞600G	2			西谷米	25		
		綠豆芽	20			大骨	9			木耳絲Q	8			排骨丁	18			椰漿400CC	10		
		大骨	9							紅蘿蔔	6							二砂25K(台糖	2		
										洗選蛋	15			素排骨酥	1						
										柴魚片600G	3										
										烏醋3.5K(百	2										
										素烏醋	1										
其他		黃豆(非基改)				香吉士	2305份	8	18440				0	香蕉	2305份	8	18440				
		台糖(50K)																			
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	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.3	份	
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.8	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)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份	
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.2	份	
		總熱量	630大卡			總熱量	727大卡			總熱量	730大卡			總熱量	718大卡			總熱量	618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12週

菜別	日期	5月10日(一)		日期	5月11日(二)		日期	5月12日(三)		日期	5月13日(四)		日期	5月14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	特餐		主食名稱	紅扁豆飯		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	花瓜雞丁	杏鮑菇(D)Q	2.0	椰汁咖哩雞	炸豆腸	2.5	菇菇鮮蔬炊飯				素茶鵝片	45.0	梅干百頁		
		素雞(切段	1.0												
副菜	白菜羹	素腱花	1.0	白蘿蔔肉末	素絞肉	0.1	鹽水什錦	凍豆腐	3.0	銀魚干香			海芽炒蛋		
湯	榨菜肉絲湯			大瓜玉米湯			酸辣湯	素烏醋	1.0	扁蒲排骨湯	素排骨酥	1.0	芋香西米露		
		薑片	0.6												

營養師：　　午餐執行秘書：　　主任：　　校長：

大成國民小學108學年度第一學期　第13週　午餐食譜設計表

預估總價　81,414　　平均每日　16282.8　　平均每人每日　7.1

菜別		日期	5月17日(一)				日期	5月18日(二)				日期	5月19日(三)				日期	5月20日(四)				日期	5月21日(五)			
		人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)			
			合計	4,460				合計	26,760				合計	23,070				合計	27,124				合計	0		
		主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	蕎麥飯				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
								糙米飯											15KG							
			雞肉先解凍																							
主菜	鹽酥雞丁		雞丁	162			打拋豬肉	全瘦絞肉	120			什錦麵疙瘩	肉絲	36			香筍豆干素雞	素雞(切片	50			清蒸檸檬魚	台灣鯰魚片Q	2280		
			地瓜粉20K	1	100	100		豆干絞碎	55				高麗菜Q	60				桂竹筍Q	90							
			胡椒鹽600G(飛	2				洋蔥去皮Q	30				洋蔥去皮Q	20				豆干片	50				艾佳檸檬原汁	4		
			地瓜	70				杏鮑菇(D)Q	30				紅蘿蔔Q	12				紅蘿蔔Q	10				薑絲	2		
			紅蘿蔔Q	20				艾佳檸檬原汁	2				木耳絲Q	10				黃椒Q	7				蒜末	2		
								750ML					韭菜Q	2												
													青蔥Q	2												
														0												
																							生豆包(大	47		
副菜	粉絲高麗		高麗菜Q	70			大瓜鳩蛋	大黃瓜Q	140			滷蛋肉燥	絞肉	60			玉米段*1	玉米條Q(對切	1160			彩燴雙花	青花菜(冷凍	80		
			寬粉條	21	160	3360		鴿蛋(科盈Q	30				全瘦絞肉	60				對切					白花菜(冷凍	80		
			紅蘿蔔Q	10				魚板絲3K	4				豆干絞碎	60									肉絲	12		
			蝦米(仁	2	500	1000		木耳絲Q	7				洋蔥去皮Q	20									紅蘿蔔Q	12		
			絞肉	21				紅蘿蔔Q	7				白煮蛋CAS	2270									木耳絲Q	15		
													蒜末	3												
													油蔥酥600G	3												
青菜	菜		黑葉白菜(產	145			有機有機味美菜	有機味美菜	145								有機青江菜	有機青江菜	145			有機紅莧菜	有機紅莧菜	145		
			薑絲	2				薑絲	2									薑絲	2				薑絲	2		
湯	蕃茄蔬菜湯		大蕃茄	55			味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄	15	140	2100	竹筍鮮菇湯	生竹筍(去殼	70			四寶甜湯	綠豆	25	80	2000	韓式豆芽湯	黃豆芽	20		
			金針菇	7				味噌9K(細	2	390	780		生香菇	20				花豆(先送	10	95	950		乾海帶芽	2		
			大骨	9				柴魚片600G	3	280	840		大骨	12				麥片	8	48	384		泡菜3K	4		
			小白菜	15														二砂25K(台糖	1	750	750		大骨	9		
豆漿			**黃豆(非基改)**	**66**					2304份	10	23040		**乳品**	**2307**	10	23070			2304份	10	23040					
			台糖(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)	5.2	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	6	份	主食(份)	5	份
		蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	1.3	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	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	豆魚肉蛋(份)	1	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份
		油脂(份)	2.1	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	641大卡		總熱量	688大卡		總熱量	700大卡		總熱量	670大卡		總熱量	617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13週

菜別	日期	5月17日(一)		日期	5月18日(二)		日期	5月19日(三)		日期	5月20日(四)		日期	5月21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	特餐		主食名稱	蕎麥飯		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	鹽酥雞丁	素鹹酥雞3K	1.0	打拋豬肉			什錦麵疙瘩	素肉絲	0.3	香筍豆干素雞			清蒸檸檬魚	生豆包(大	47
		四分干丁	2.0					芹菜Q	0.3						
副菜	粉絲高麗			大瓜鳩蛋	金針菇Q	0.6	滷蛋肉燥	素絞肉	0.6	玉米段*1			彩燴雙花		
湯	蕃茄蔬菜湯			味噌豆腐湯			竹筍鮮菇湯	乾豆捲	0.3	四寶甜湯			韓式豆芽湯		
		薑片	0.6												

營養師：　　午餐執行秘書：　　主任：　　校長：