

大成國民小學110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 (份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第1週	110/9/1 (三)	特餐	什錦燴飯	飄香滷味	炒綠豆芽			5	1	0	1.6	2.2	594
	110/9/2 (四)	紅扁豆飯	鵪鶉蛋素肉燥	番茄炒蛋	有機小松菜	綠豆湯	蘋果	6	1	1	1.2	2.1	690
	110/9/3 (五)	糙米飯	香菇雞丁	什錦寬粉	有機空心菜	扁蒲排骨湯		5	1.6	0	1.7	2.2	616.5
第2週	110/9/6 (一)	白米飯	味噌燒雞	醬燒冬瓜	產銷履歷黑葉白菜	福菜肉片湯		5.2	1.8	0	1.8	2.2	643
	110/9/7 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	玉米炒蛋	有機青油菜	紅豆湯		5.3	0.9	0	2	2.3	647
	110/9/8 (三)	特餐	肉絲炒麵	鹽水什錦	荷葉白菜	日式黑輪湯	乳品	5	0.9	1	1.6	2.1	687
	110/9/9 (四)	蕎麥飯	咖哩燒肉	三杯杏鮑菇	有機荷葉白菜	黃瓜丸片湯	水果	5	1.1	1	1.3	2	625
	110/9/10 (五)	糙米飯	地瓜魚丁	芽菜炒豆包	有機高麗菜	香菇雞湯		5.3	0.9	0	2	2.2	642.5
	110/9/11 (六)	糙米飯	花瓜雞丁	螞蟻上樹	有機青菜	鮮蔬蛋花湯		5.3	1.1		2	2.1	643

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



世 / 界 / 手 / 部 / 衛 / 生 / 日

**手住疫情
手護台灣**



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

正確洗手7字訣



搓揉手掌



搓揉手背



搓揉指縫



搓揉指背與指節



搓揉大拇指及虎口



搓揉指尖

腕(完)



搓揉手腕，沖淨並擦乾雙手



大成國民小學110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 (份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第1週	110/9/1 (三)	特餐	什錦燴飯	飄香滷味	炒綠豆芽		乳品	5	1	0	1.6	2.2	594
	110/9/2 (四)	紅扁豆飯	鵪蛋素肉燥	番茄炒蛋	有機小松菜	綠豆湯	蘋果	6	1	1	1.2	2.1	690
	110/9/3 (五)	糙米飯	香菇雞丁	什錦寬粉	有機空心菜	扁蒲排骨湯		5	1.6	0	1.7	2.2	616.5
第2週	110/9/6 (一)	白米飯	味噌燒雞	醬燒冬瓜	產銷履歷黑葉白菜	福菜肉片湯		5.2	1.8	0	1.8	2.2	643
	110/9/7 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	玉米炒蛋	有機青油菜	紅豆湯	水果	5.3	0.9	0	2	2.3	647
	110/9/8 (三)	特餐	肉絲炒麵	鹽水什錦	荷葉白菜	日式黑輪湯	乳品	5	0.9	1	1.6	2.1	687
	110/9/9 (四)	蕎麥飯	咖哩燒肉	三杯杏鮑菇	有機荷葉白菜	黃瓜丸片湯	水果	5	1.1	1	1.3	2	625
	110/9/10 (五)	糙米飯	地瓜魚丁	芽菜炒豆包	有機高麗菜	香菇雞湯		5.3	0.9	0	2	2.2	642.5
	110/9/11 (六)	糙米飯	花瓜雞丁	螞蟻上樹	有機青菜	鮮蔬蛋花湯		5.3	1.1		2	2.1	643

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



世 / 界 / 手 / 部 / 衛 / 生 / 日

手住疫情
手護台灣



正確洗手7字訣



搓揉手掌



搓揉手背



搓揉指縫



搓揉指背與指節



搓揉大拇指及虎口



搓揉指尖



搓揉手腕，沖淨並擦乾雙手



平均每人每日 1.6

校長：

0

大成國民小學108學年度第一學期 第1週

菜別	日期	8月30日(一)		日期	8月31日(二)		日期	9月1日(三)		日期	9月2日(四)		日期	9月3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															
								素肉羹600G	1.0		素絞肉	0.1		素雞	3.0
								毛豆仁CAS	1.0		麵輪	1.0		木耳絲Q	1.0
副菜								海帶結(綠)	1.0		生豆包(大)	3			
湯								薑片	0.4					素排骨酥	2.0
		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2週 午餐食譜設計表																														
預估總價 46,110 平均每日 9222 平均每人每日 4.0																														
菜別	9月6日(一)					9月7日(二)					9月8日(三)					9月9日(四)					9月10日(五)					9月11日(六)				
	1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					2560				
	合計 0					合計 0					合計 23,070					合計 23,040					合計 0					合計 0				
主餐 白米飯					主餐 糙米飯					主餐 特餐					主餐 蕎麥飯					主餐 白米飯					主餐 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					名稱 食材 數量K 單價 總價					名稱 食材 數量K 單價 總價					
主菜	味噌燒雞	雞肉先解凍									糙米飯																			
		雞丁	72				炸豆包(切4塊	90				肉絲	60				肉丁	135				旗魚丁	190				雞丁	84	0	0
		骨腿丁	72				洋蔥去皮Q	40				綠豆芽	80				洋蔥去皮Q	30				地瓜Q	110				骨腿丁	72	0	0
		洋蔥去皮Q	20				彩椒Q	15				絞紅蔥頭	4				馬鈴薯去皮Q	65				胡椒鹽600G(飛	2				絞花瓜	30	0	0
		紅蘿蔔Q	15				紅蘿蔔Q	15				木耳絲Q	20				紅蘿蔔Q	10								紅蘿蔔Q	10	0	0	
		味噌9K(粗	2				蕃茄醬3K(果	7				乾香菇絲	2				咖哩粉600G(老	3								乾香菇絲	2	0	0	
		白蘿蔔Q	75									紅蘿蔔Q	15													薑末	2	0	0	
												白油麵(細	230													玉米粒CAS(散	50	0	0	
																											0	0	0	0
																											0			
副菜	醬燒冬瓜	冬瓜Q	210				洗選蛋	120				骨腿丁	72				杏鮑菇(D)Q	125				海帶絲(切	70				冬粉(龍口	27	0	0
		鹹冬瓜醬3K	3				玉米粒CAS(散	70				大溪黑干(切6丁	45				豬血糕丁CAS	54				白干絲	45				高麗菜	70	0	0
		紅蘿蔔Q	13								杏鮑菇(D)Q	45				紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	13				絞肉	15	0	0	
		薑絲	2								小黃瓜Q	40				九層塔Q	2									木耳絲Q	10	0	0	
											脆筍片	27				薑片	3										0	0	0	0
											蒜泥	2				黑麻油3L(燈	2										0	0	0	0
											薑末	2															0	0		
青菜	黑菜白菜	青菜(有機	150				有機青油菜	150								有機荷葉白菜	150				有機高麗菜	150				青菜(產	150	0	0	
		薑絲	2				薑絲	2								薑絲	2				薑絲	2				薑絲	2	0	0	
																									0					
																									0					
湯	福菜肉片湯	刈薯	60				紅豆(先送	60				黑輪(1切4	27				大黃瓜	84				生香菇Q	25				大白菜	50	0	0
		鮑魚菇Q	25				二砂25K(台糖	1				白蘿蔔	50				貢丸片(福茂	16				乾香菇	2				洗選蛋	24	0	0
											玉米段Q	30									薑片	2				金針菇Q	12	0	0	
											乾昆布300G	1									雞架	12					0	0	0	0
																										0	0	0		
																										0				
																										0				
																										0				
豆漿		黃豆(非基改)			66				0	乳品			2307	10	23070	2304			份	10	23040									
		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			類別		份量	
		主食(份)		5.2 份			主食(份)		5.3 份			主食(份)		5 份			主食(份)		5 份			主食(份)		5.3 份			主食(份)		5.3 份	
		蔬菜(份)		1.8 份			蔬菜(份)		0.9 份			蔬菜(份)		0.9 份			蔬菜(份)		1.1 份			蔬菜(份)		0.9 份			蔬菜(份)		1.1 份	
		水果(份)		份			水果(份)		份			鮮奶(份)		1 份			水果(份)		份			水果(份)		份			水果(份)		份	
		豆魚肉蛋(份)		1.8 份			豆魚肉蛋(份)		2 份			豆魚肉蛋(份)		1.6 份			豆魚肉蛋(份)		1.3 份			豆魚肉蛋(份)		2 份			豆魚肉蛋(份)		2 份	
		油脂(份)		2.2 份			油脂(份)		2.3 份			油脂(份)		2.1 份			油脂(份)		2 份			油脂(份)		2.2 份			油脂(份)		2.1 份	

0		大成國民小學108學年度第一學期 第2週																				
菜別	日期	9月6日(一)		日期	9月7日(二)		日期	9月8日(三)		日期	9月9日(四)		日期	9月10日(五)				日期	9月11日(六)			
	人費	38		人費	38		人費	38		人費	38		人費	38				人數	38			
		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	特餐		主食名稱	蕎麥飯		主食名稱	糙米飯				主食名稱	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	單價	總價	名稱	食材	數量	單價	總價
主菜	味噌燒雞	素雞(切片)	3.0	茄汁豆包絲			肉絲炒麵	秀珍菇Q	1.0	咖哩燒肉	百頁豆腐	2	地瓜魚丁	素鹹酥雞3K	1			花瓜雞丁	杏鮑菇(D)Q	1		
		甜豆	1.0					素火腿丁	1.0										素雞(切段)	2		
副菜	醬燒冬瓜			玉米炒蛋			鹽水什錦	青花菜(冷凍)	2	三杯杏鮑菇	素豬血糕480G	2	芽菜炒豆包					螞蟻上樹	素絞肉	0.1		
湯	福菜肉片湯			紅豆湯			日式黑輪湯	素海龍丸600G	1	黃瓜丸片湯	素香菜丸	1	香菇雞湯	素雞(切片)	0.6			鮮蔬蛋花湯				
		薑片	0.6																			

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：