

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3週	110/9/13 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	玉米三色	產銷履歷空心菜	味噌豆腐湯		5.4	0.8	0	2	2.1	643
	110/9/14 (二)	糙米飯	京醬雞丁	醬油蒸蛋	有機青松菜	福菜肉片湯		5	1.6	0	2	2	630
	110/9/15 (三)	特餐	玉米什錦粥	海結燒雞	奶黃包		乳品	5.2	0.6	1	2	2.2	728
	110/9/16 (四)	麥片飯	魚香肉絲	家常油豆腐	有機小白菜	白菜湯	香蕉	5	1.2	1	1.7	2.1	662
	110/9/17 (五)	糙米飯	杏鮑菇拌素雞	絲瓜什錦	有機甜菜心	冬瓜山粉圓		5	1.1	0	1.2	2.2	566.5
第4週	110/9/22 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	蘿蔔燒肉		玉米馬鈴薯湯	乳品	5.6	0	1	2.3	2.1	759
	110/9/23 (四)	五穀飯	打拋豬	小瓜甜條	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯	水果	5	1.1	1	1.7	2.2	664
	110/9/24 (五)	糙米飯	醬燒油豆腐	洋蔥炒蛋	有機空心菜	地瓜芋圓湯		5.5	0.9	0	2	2.1	652

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

改善廁間問題

HEHO

6種食物幫助消化解便秘

1

豆類



膳食纖維含量高
有助促進良好消化

2

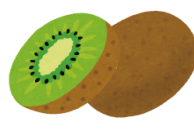
綠花椰菜



可保護腸道助消化
使排便更順暢

3

奇異果



可增加糞便的體積
加快腸道蠕動

4

黑莓



富含纖維和水分
可以緩解便秘

5

優格



含有益生菌，助改善
腸道健康和軟化糞便

6

水



水有助排便，每天
至少要喝8到10杯水

LINE Heho健康

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3週	110/9/13 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	玉米三色	產銷履歷空心菜	味噌豆腐湯		5.4	0.8	0	2	2.1	643
	110/9/14 (二)	糙米飯	京醬雞丁	醬油蒸蛋	有機青松菜	福菜肉片湯		5	1.6	0	2	2	630
	110/9/15 (三)	特餐	玉米什錦粥	海結燒雞	奶黃包		乳品	5.2	0.6	1	2	2.2	728
	110/9/16 (四)	麥片飯	魚香肉絲	家常油豆腐	有機小白菜	白菜湯	香蕉	5	1.2	1	1.7	2.1	662
	110/9/17 (五)	糙米飯	杏鮑菇拌素雞	絲瓜什錦	有機甜菜心	冬瓜山粉圓		5	1.1	0	1.2	2.2	566.5
第4週	110/9/22 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	蘿蔔燒肉		玉米馬鈴薯湯	乳品	5.6	0	1	2.3	2.1	759
	110/9/23 (四)	五穀飯	打拋豬	小瓜甜條	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯	水果	5	1.1	1	1.7	2.2	664
	110/9/24 (五)	糙米飯	醬燒油豆腐	洋蔥炒蛋	有機空心菜	地瓜芋圓湯		5.5	0.9	0	2	2.1	652

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

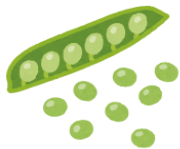
改善廁間問題

Heho

6種食物幫助消化解便秘

1

豆類



膳食纖維含量高
有助促進良好消化

2

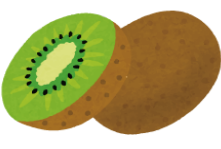
綠花椰菜



可保護腸道助消化
使排便更順暢

3

奇異果



可增加糞便的體積
加快腸道蠕動

4

黑莓



富含纖維和水分
可以緩解便秘

5

優格



含有益生菌，助改善
腸道健康和軟化糞便

6

水



水有助排便，每天
至少要喝8到10杯水

LINE

Heho健康



預估總價18,440

平均每日3688

平均每人每日1.6

大成國民小學110學年度第一學期第3週午餐食譜設計表

類別	9月13日(一)					9月14日(二)					9月15日(三)					9月16日(四)					9月17日(五)															
	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0					合計0					合計18,440					合計0															
	白米飯					糙米飯					特餐										白米飯															
主餐	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	砂鍋魚丁																																			
		水餃丁(不包冰)		192									雞丁		90											玉米粒CAS(散)		60								
		大白菜Q		50									骨腿丁		72											全瘦絞肉		30								
		木耳絲Q		13									小黃瓜		庫存											高麗菜		50								
		乾豆捲1.8K		7									炸豆腸		25											生香菇Q		20								
		冬粉(萬龍)		6									紅蘿蔔Q		10											紅蘿蔔Q		12								
		沙茶醬3K(牛)		4									甜麵醬3K		6											洗選蛋		20								
		薑絲		2																						乾香菇絲		2								
副菜	玉米三色	玉米粒CAS(散)		75									洗選蛋		144											雞丁		90								
		三色丁CAS		47									金蘭醬油膏5L		1											骨腿丁		72								
		絞肉		36																						海帶結(綠)		40								
		青蔥Q		2																						白蘿蔔		20								
		蒜末		1																						薑片		1								
青菜	空心菜	空心菜(產)		140									有機青松菜		140											有機小白菜		140								
		薑絲		2									薑絲		2											薑絲		2								
湯品	味噌豆腐湯	味噌9K(細)		2									肉片		12											金針菇Q		10								
		柴魚片600G		3									薑絲		2											洗選蛋		12								
																										木耳絲Q		10								
其他		黃豆(非基改)											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								
		主食(份)		5.4 份									主食(份)		5 份											主食(份)		5 份								
		蔬菜(份)		0.8 份									蔬菜(份)		1.6 份											蔬菜(份)		1.2 份								
		水果(份)											水果(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)		1.7 份								
		油脂(份)		2.1 份									油脂(份)		2 份											油脂(份)		2.1 份								
		總熱量		643大卡									總熱量		630大卡											總熱量		662大卡								

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0 大成國民小學110學年度第一學期 第3週

菜別	日期	9月13日(一)		日期	9月14日(二)		日期	9月15日(三)		日期	9月16日(四)		日期	9月17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
	主餐名稱	白米飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	麥片飯		主餐名稱	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	砂鍋魚丁	工研素烏醋5L	1.0	京醬雞丁	炸豆腸	3.0	玉米什錦粥	素絞肉	0.2		素肉絲	1.0	杏鮑菇拌素雞		
		素鮭魚排3K	1.0												
		素沙茶醬737G	1.0												
副菜	玉米三色	生香菇Q	1.0	醬油蒸蛋	手工炸豆腐70G	50.0	海結燒雞			家常油豆腐			絲瓜什錦		
湯	味噌豆腐湯			福菜肉片湯	油片(切絲)	0.6	0			白菜湯			冬瓜山粉圓		
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學110學年度第一學期 第4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20日(一)					9月21日(二)					9月22日(三)					9月23日(四)					9月24日(五)					
	1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					
	合計0					合計0					合計23,070					合計23,040					合計0					
	白米飯					糙米飯					特餐					五穀飯					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	
							糙米飯											15KG								
		雞肉先解凍																								
主菜												清胸肉絲	72				全瘦絞肉	122				油豆腐丁	145			
												有機小黃瓜	庫存				豆干絞碎	47				杏鮑菇(D)Q	60			
												綠豆芽	60				洋蔥去皮	30				木耳絲Q	5			
											胡麻雞絲麵	紅蘿蔔Q	15				杏鮑菇(D)Q	30			醬燒油豆腐					
												芝麻醬3K	13				大蕃茄Q	10								
												香油3L(燈)	2													
												烏醋3.5K(百	3													
												黑麻油3L(燈)	2													
												蒜泥	3													
副菜												肉丁	126				有機小黃瓜	庫存				洗選蛋	144			
												白蘿蔔	80				虱目魚甜不辣Q	69				洋蔥去皮	20			
												油豆腐丁	30				肉絲	37				玉米粒CAS(散)	75			
											蘿蔔燒肉	白醋3.5K(百	2				紅蘿蔔Q	10			洋蔥炒蛋					
青菜																	有機黑葉白菜	145				有機空心菜	145			
						有機											薑絲	2				薑絲	2			
湯												玉米粒CAS(散	60				乾海帶芽	2				芋頭圓3K	10			
												馬鈴薯去皮Q	35				洗選蛋	12				地瓜圓3K	6			
												青蔥Q	2				洋蔥去皮	10				地瓜	50			
											玉米馬鈴薯湯						味噌9K(細	2			地瓜芋圓湯	二砂25K(台糖	1			
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				
		主食(份)	份			主食(份)	份				主食(份)	5.6 份				主食(份)	5 份				主食(份)	5.5 份				
		蔬菜(份)	份			蔬菜(份)	份				蔬菜(份)	份				蔬菜(份)	1.1 份				蔬菜(份)	0.9 份				
		水果(份)	份			水果(份)	份				鮮奶(份)	1 份				水果(份)	1 份				水果(份)	份				
		豆魚肉蛋(份)	份			豆魚肉蛋(份)	份				豆魚肉蛋(份)	2.3 份				豆魚肉蛋(份)	1.7 份				豆魚肉蛋(份)	2 份				
		油脂(份)	份			油脂(份)	份				油脂(份)	2.1 份				油脂(份)	2.2 份				油脂(份)	2.1 份				
		總熱量	大卡			總熱量	大卡				總熱量	759大卡				總熱量	664大卡				總熱量	652大卡				

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0		大成國民小學110學年度第一學期 第4週																				
菜 別	日期	9月20日(一)			日期	9月21日(二)			日期	9月22日(三)			日期	9月23日(四)			日期	9月24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	0			主食	0			主食	特餐			主食	五穀飯			主食	糙米飯				
	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
主 菜									炸豆包絲	1.0			麵輪	1			醬 燒 油 豆 腐					
									胡													
									麻													
									雞													
									絲													
副 菜													素甜不辣條3K	1			洋 蔥 炒 蛋	杏鮑菇(D)Q	1			
									蘿	薑片(素食用)	0.4	小 瓜 甜 條						茄子Q	4			
									蔔													
									燒													
									肉													
湯									玉			海 芽 蛋 花 湯					地 瓜 芋 圓 湯					
		薑片		0.6																		

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：