

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13週	110/11/22 (一)	白米飯	炸烏魚片	冬瓜燴魚丸	產銷履歷油菜	紫菜蛋花湯		5	1.2	0	2	2.3	634
	110/11/23 (二)	糙米飯	肉骨茶雞	蒜香毛豆莢	有機荷葉白菜	榨菜肉絲湯		5.2	0.8	0	2.1	2	632
	110/11/24 (三)	特餐	麻油雞絲炊飯	蘿蔔滷肉		絲瓜蛤蜊湯	乳品	5	0.6	1	2	2.1	710
	110/11/25 (四)	五穀飯	毛豆炒乾丁	茶葉蛋	有機青松菜	地瓜湯	香蕉	5.5	0.8	1	1.8	2	690
	110/11/26 (五)	糙米飯	鐵板豬肉絲	木須什錦	有機小松菜	香菇雞湯		5	1.3	0	2.5	2.3	673.5
第14週	110/11/29 (一)	白米飯	蠔油雞丁	福州丸*2	產銷履歷青菜	味噌湯		5	0.9	0	2	2.1	617
	110/11/30 (二)	糙米飯	咖哩肉丁	海根肉絲	有機蜜雪兒白菜	羅宋湯		5.3	1.1	0	1.9	2.3	644.5
	110/12/1 (三)	特餐	炒米粉	豆干滷肉		肉羹湯	乳品	5	0.9	1	1.5	2.2	684
	110/12/2 (四)	紫米飯	紅燒凍豆腐	三色炒蛋	有機青油菜	燒仙草	橘子	5.2	0.9	1	2	2.1	691
	110/12/3 (五)	糙米飯	家常燒雞	金針菇麵筋	有機塔菇菜	冬瓜肉片湯		5	0.8	0	2	2.3	623.5

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



天冷易感冒

5 種食物喚醒免疫力



檸檬

滿滿維生素C



薑

提升免疫力



大蒜

提升免疫細胞活性



辣椒

活化免疫系統



蘑菇

增加腸道益生菌

記得保暖以維持身體免疫力！



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13週	110/11/22 (一)	白米飯	炸烏魚片	冬瓜燴魚丸	產銷履歷油菜	紫菜蛋花湯		5	1.2	0	2	2.3	634
	110/11/23 (二)	糙米飯	肉骨茶雞	蒜香毛豆莢	有機荷葉白菜	榨菜肉絲湯		5.2	0.8	0	2.1	2	632
	110/11/24 (三)	特餐	麻油雞絲炊飯	蘿蔔滷肉		絲瓜蛤蜊湯	乳品	5	0.6	1	2	2.1	710
	110/11/25 (四)	五穀飯	毛豆炒乾丁	茶葉蛋	有機青松菜	地瓜湯	香蕉	5.5	0.8	1	1.8	2	690
	110/11/26 (五)	糙米飯	鐵板豬肉絲	木須什錦	有機小松菜	香菇雞湯		5	1.3	0	2.5	2.3	673.5
第14週	110/11/29 (一)	白米飯	蠔油雞丁	福州丸*2	產銷履歷青菜	味噌湯		5	0.9	0	2	2.1	617
	110/11/30 (二)	糙米飯	咖喱肉丁	海根肉絲	有機蜜雪兒白菜	羅宋湯		5.3	1.1	0	1.9	2.3	644.5
	110/12/1 (三)	特餐	炒米粉	豆干滷肉		肉羹湯	乳品	5	0.9	1	1.5	2.2	684
	110/12/2 (四)	紫米飯	紅燒凍豆腐	三色炒蛋	有機青油菜	燒仙草	水果	5.2	0.9	1	2	2.1	691
	110/12/3 (五)	糙米飯	家常燒雞	金針菇麵筋	有機塔菇菜	冬瓜肉片湯		5	0.8	0	2	2.3	623.5

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

天冷易感冒

5 種食物喚醒免疫力

檸檬

滿滿維生素C

薑

提升免疫力

大蒜

提升免疫細胞活性

辣椒

活化免疫系統

蘑菇

增加腸道益生菌

記得保暖以維持身體免疫力！

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13週 午餐食譜設計表

菜別	日期	11月22日(一)				日期	11月23日(二)				日期	11月24日(三)				日期	11月25日(四)				日期	11月26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	2305(2270+素35)			
		合計 0					合計 0					合計 0					合計 18,440					合計 0			
	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
主食						糙米飯											8KG								
主菜	炸烏魚片	烏魚片	2380			雞丁		72			清胸肉絲		72			豆干丁		90			肉絲		150		
						骨腿丁		72			三色丁CAS		30			玉米粒CAS(散		75			綠豆芽		50		
		地瓜粉20K	1			刈薯Q		50			高麗菜Q		60			絞花瓜		30			洋蔥去皮		37		
		胡椒鹽600G(老	2			玉米段Q		25			洋蔥去皮		10								紅蘿蔔Q		10		
						肉骨茶包60G		50			薑片		4								炸豆包絲		2		
											黑麻油3L(燈		2								金針菇Q		1		
副菜	冬瓜燴魚丸	冬瓜Q	190			毛豆莢CAS		150			肉丁		107			洗選蛋(粒(先送		2380			洗選蛋		90		
		虱目魚丸(如記CAS	30			香油3L(燈		2			白蘿蔔Q		73							小白菜Q		78			
		紅蘿蔔Q	12			八角粒600G		1			紅蘿蔔Q		26			滷味滷包10入(先送		1			木耳絲Q		5		
						黑胡椒粒600G		2			麵輪(小		12			紅茶葉(先送		1			魚板絲3K		3		
		素海龍丸600G	1										0			棉布袋(大(先送		9							
青菜	油菜		0					0					0					0					0		
		油菜(產	130			有機荷葉白菜		130							有機青松菜		130			有機小松菜		128			
		薑絲	2			薑絲		2							薑絲		2			薑絲		2			
															511換餐麵包										
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜100G	12			榨菜絲		42			絲瓜		60			地瓜		85			骨腿丁		36		
		洗選蛋	22			肉絲		12			文蛤Q		30			老薑		2			生香菇小小Q		21		
		大骨	12			黃豆芽		20			薑絲		2			二砂25K(台糖		2			乾香菇		1		
											瑤珍菇		1							薑片		2			
其他		黃豆(非基改)				0			0					0	香蕉		2305份	8	18440						
		台糖(50K)																							
營養分析表	熱量	類別	份量			類別	5				類別	份量				類別	份量				類別	份量			
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.2	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.5	份			主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	0.6	份			蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	1.3	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)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	2.5	份		
		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.3	份		
		總熱量	634大卡			總熱量	632大卡				總熱量	710大卡				總熱量	690大卡				總熱量	674大卡			

0

大成國民小學110學年度第一學期 第13週

菜別	日期	11月22日(一)		日期	11月23日(二)		日期	11月24日(三)		日期	11月25日(四)		日期	11月26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	五穀飯		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	炸烏魚片	素鱈魚排1.2K	3包	肉骨茶雞	素皮酥(絲	1.0	麻油雞絲炊飯	素雞	1.0	毛豆炒乾丁			鐵板豬肉絲		
		每人兩塊			杏鮑菇(D)Q	2.0									
副菜	冬瓜燴魚丸	素海龍丸600G	1.0	蒜香毛豆莢			蘿蔔滷肉	油豆腐丁	2.0	茶葉蛋	炸豆包		木須什錦		
湯	紫菜蛋花湯			榨菜肉絲湯			絲瓜蛤蜊湯			地瓜湯			香菇雞湯		
		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14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	日期	11月29日(一)				日期	11月30日(二)				日期	12月1日(三)				日期	12月2日(四)				日期	12月3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 0					合計 0					合計 23,070					合計 23,040					合計 0				
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	紫米飯				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	
							糙米飯											15KG								
		雞肉先解凍																								
主菜	蠔油雞丁	雞丁	84			咖哩肉丁	肉丁	135			炒米粉	乾米粉265g	265包			紅燒凍豆腐	凍豆腐丁3K*	45包			家常燒雞	雞胸丁"超秦	90Kg			
		骨髓丁	72				洋蔥去皮	30				乾香菇絲(台灣)	2Kg				涼薯Q	55Kg				雞(骨髓丁)超秦"	72Kg			
		白蘿蔔Q	80				馬鈴薯去皮	65				乾蝦仁	2Kg				小黃瓜Q	20Kg				紅蘿蔔Q	15Kg			
		紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	10				肉絲*cas	48Kg				香菇小朵(生)Q	12Kg				脆筍片1.7K	20包			
		金蘭香菇素蠔油	4				咖哩粉600G(老	2				綠豆芽	100Kg				絞蒜仁	2Kg				木耳絲*3K	3包			
												紅蘿蔔Q	15Kg					0				薑片	2Kg			
												絞紅蔥頭*	4Kg					0					0			
													0					0					0			
													0					0						0		
													0					0						0		
副菜	福州丸*2	福州丸(源	4740			海根肉絲	海帶根	100			豆干滷肉	肉角3K包cas	84Kg			三色炒蛋	三色丁15K富"	3件			金針菇麵筋	金絲菇Q	12Kg			
			160元/K				肉絲	27				四方豆干大丁*	60Kg				玉米粒15K富士鮮"	1件				麵筋(油泡)	44.4Kg			
			每人兩顆				紅蘿蔔Q	10				白蘿蔔*Q	80Kg				洗選雞蛋"12K	120Kg				乾香菇絲(台灣)	1.2Kg			
							蒜末	2				絞蒜仁	1.5Kg					0				絞蒜仁	2Kg			
													0					0					0			
							金針菇	1					0					0					0			
													0					0					0			
													0					0					0			
													0					0					0			
													0					0					0			
青菜	青菜	青菜(有機	140			有機蜜雪兒白菜	青菜(有機	140					0			有機青菜		0			有機塔結菜		0			
		薑絲	2				薑絲	2					0					0				0				
		薑片	0.6																							
湯	味噌湯	豆腐4.3K(薄	15			羅宋湯	大蕃茄	35			肉羹湯	赤肉粳3K(包)~	9包			燒仙草	燒仙草3K	24桶			冬瓜肉片湯	冬瓜	90			
		味噌9K(細	2				西芹	20				紅蘿蔔Q	15Kg				綠豆-已提前送	庫存				肉片	12Kg			
		柴魚片600G	3				馬鈴薯去皮	25				脆筍絲1.7K	10包				切QQ粉圓-白	20Kg				薑片				
							洋蔥去皮	10				木耳絲*3K	4包				花豆(生)已提前送	庫存					3			
							月桂葉(小磨坊	1				大白菜去外葉Q.*	30Kg				砂糖25K(台糖)	1件					0			
												洗選雞蛋.15K	15Kg					0					0			
												柴魚片-1斤"	1包					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				
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.2	份			主食(份)	5	份			
		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	0.8	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)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份			油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.3	份			
		總熱量	617大卡			總熱量	645大卡				總熱量	684大卡				總熱量	691大卡				總熱量	624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14週																
菜別	日期	11月29日(一)		日期	11月30日(二)		日期	12月1日(三)		日期	12月2日(四)		日期	12月3日(五)		日期	12月4日(六)	
	人數	38		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		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	紫米飯		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	食材	數量	單價	總價
主菜	蠔油雞丁	素雞(切片)	2.0	咖哩肉丁	百頁豆腐	2	炒米粉	素豆竹	0.6kg	紅燒凍豆腐		家常燒雞	素雞切片	3kg	花瓜雞丁			
副菜	福州丸*2	素麥香貢丸600G	4.0	海根肉絲		豆干滷肉	海帶結	0.6kg	三色炒蛋		金針菇麵筋		螞蟻上樹					
湯	味噌湯			羅宋湯		肉羹湯	素肉絲	0.2kg	燒仙草		冬瓜肉片湯	生豆包	0.5kg	鮮蔬蛋花湯	瑤珍菇		1	
		薑片	0.6															

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：