

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19週	111/1/3 (一)	白米飯	糖醋雞丁	銀芽炒豆干	有機蚵白菜	結頭大骨湯		5.2	1.5	0	2.1	2.1	654
	111/1/4 (二)	糙米飯	薑汁肉片	開陽蒲瓜	有機福山萵苣	玉米蛋花湯		5.1	1.4	0	1.6	2.2	611
	111/1/5 (三)	特餐	大滷湯麵	香滷肉燥	花椰什錦		乳品	5	1.4	1	1.8	2.1	715
	111/1/6 (四)	燕麥飯	奶油魚丁	白玉燒黑輪	有機黑葉白菜	冬瓜蛤蜊湯	百香果	5	1.3	1	2	2.2	692
	111/1/7 (五)	白米飯	醬燒油豆腐	海芽蒸蛋	有機青松菜	三寶甜湯		5.8	0.8	0	1.8	2.3	664.5
第20週	111/1/10 (一)	白米飯	香酥魚片	白菜粉絲	產銷履歷青菜	香菇雞湯		5.3	1	0	2.3	2	658.5
	111/1/11 (二)	糙米飯	醬滷豆包*1	玉米炒蛋	有機山萵苣	地瓜甜湯		6	0.6	0	2	2.1	679.5
	111/1/12 (三)	特餐	什錦燴飯	飄香滷味		酸辣湯	乳品	5	0.6	1	1.8	2.2	699
	111/1/13 (四)	麥片飯	香菇雞	奶香洋芋	有機荷葉白菜	蔬菜什錦湯	水果	5.8	0.7	1	1.9	2	716
	111/1/14 (五)	糙米飯	孜然豬肉條	豆瓣冬瓜	有機高麗菜	海芽味噌湯		5.3	1.3	0	1.7	2.3	634.5

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



香菜是最強抗失智蔬菜！

4種蔬菜排毒又護腦



◆ 高麗菜 ◆

含異氰酸酯，能提高肝臟解毒功能，預防阿茲海默症。也含抗氧化作用強的維生素C。



◆ 芝麻葉 ◆

具硫化葡萄糖苷，可助肝臟解毒，具提高排毒效果的作用。



◆ 蘿蔔 ◆

除維生素及礦物質之外，還含有消化酵素助整腸，有助胃腸及消化不良的預防及改善。



◆ 香菜 ◆

可促進汞和鉛等重金屬排出，可預防阿茲海默症，被稱為最強排毒蔬菜。

吃我♥

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19週	111/1/3 (一)	白米飯	糖醋雞丁	銀芽炒豆干	產銷履歷蚵白菜	結頭大骨湯		5.2	1.5	0	2.1	2.1	654
	111/1/4 (二)	糙米飯	薑汁肉片	開陽蒲瓜	有機福山萵苣	玉米蛋花湯		5.1	1.4	0	1.6	2.2	611
	111/1/5 (三)	特餐	大滷湯麵	香滷肉燥	花椰什錦		乳品	5	1.4	1	1.8	2.1	715
	111/1/6 (四)	燕麥飯	奶油魚丁	白玉燒黑輪	有機黑葉白菜	冬瓜蛤蜊湯	百香果	5	1.3	1	2	2.2	692
	111/1/7 (五)	白米飯	醬燒油豆腐	海芽蒸蛋	有機青松菜	三寶甜湯		5.8	0.8	0	1.8	2.3	664.5
第20週	111/1/10 (一)	白米飯	香酥魚片	白菜粉絲	產銷履歷青菜	香菇雞湯		5.3	1	0	2.3	2	658.5
	111/1/11 (二)	糙米飯	醬滷豆包*1	玉米炒蛋	有機山萵苣	地瓜甜湯		6	0.6	0	2	2.1	679.5
	111/1/12 (三)	特餐	什錦燴飯	飄香滷味		酸辣湯	乳品	5	0.6	1	1.8	2.2	699
	111/1/13 (四)	麥片飯	香菇雞	奶香洋芋	有機荷葉白菜	蔬菜什錦湯	水果	5.8	0.7	1	1.9	2	716
	111/1/14 (五)	糙米飯	孜然豬肉條	豆瓣冬瓜	有機高麗菜	海芽味噌湯		5.3	1.3	0	1.7	2.3	634.5

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



香菜是最強抗失智蔬菜！

4種蔬菜排毒又護腦



◆ 高麗菜 ◆

含異氰酸酯，能提高肝臟解毒功能，預防阿茲海默症。也含抗氧化作用強的維生素C。



◆ 芝麻葉 ◆

具硫化葡萄糖苷，可助肝臟解毒，具提高排毒效果的作用。



◆ 蘿蔔 ◆

除維生素及礦物質之外，還含有消化酵素助整腸，有助胃脹及消化不良的預防及改善。



◆ 香菜 ◆

可促進汞和鉛等重金屬排出，可預防阿茲海默症，被稱為最強排毒蔬菜。

吃我♥

Heho健康

🔍

大成國民小學110學年度第一學期 第19週 午餐食譜設計表

預估總價 18,440 平均每日 3688 平均每人每日 1.6

菜別	1月3日(一)					1月4日(二)					1月5日(三)					1月6日(四)					1月7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	食材				數量K	單價	總價	主餐	食材				數量K	單價	總價	主餐	食材				數量K	單價	總價	主餐	食材				數量K	單價	總價					
主食								糙米飯														8KG														
主菜	糖醋雞丁	雞丁				72			火鍋豬肉片				126			肉絲				24			鮑魚清肉丁Q				180			油豆腐丁				145		
		骨腿丁				72			綠豆芽				35			洗選蛋				20			大白菜Q				75			杏鮑菇D-Q				60		
		洋蔥去皮Q				20			杏鮑菇D-Q				18			高麗菜Q				100			洋蔥去皮Q				20			木耳絲Q				5		
		彩椒Q				15			洋蔥去皮Q				35			金針菇				20			紅蘿蔔Q				10									
		鳳梨罐3K				6			薑末				5			脆筍絲				24			安佳奶油454G				4									
		馬鈴薯去皮Q				45										紅蘿蔔Q				7			薑絲				2									
		蕃茄醬3K(果				10										木耳絲Q				5			玉米濃湯粉1K				6									
																柴魚片600G				3																
副菜	銀芽炒豆干	綠豆芽				95			扁蒲Q				160			絞肉				60			白蘿蔔Q				130			洗選蛋				125		
		豆干片				45			蝦皮				2			全瘦絞肉				60			小黑輪CAS				9			乾海帶芽600G				4		
		木耳絲Q				12			紅蘿蔔Q				10			豆干絞碎				85			紅蘿蔔Q				10									
		紅蘿蔔Q				10			生香菇小小Q				12			洋蔥去皮Q				20			玉米段Q				25									
																油蔥酥600G				6																
青菜	蚵白菜	蚵白菜(產				130			有機福山萵苣				130			青花菜(冷凍				160			有機黑葉白菜				130			有機青松菜				130		
		薑絲				2			薑絲				2			肉絲				12			薑絲				2			薑絲				2		
																紅蘿蔔Q				10																
																鮑魚菇Q				15																
湯品	結頭大骨湯	結頭菜Q				90			玉米粒CAS(散				75										冬瓜				70			綠豆				25		
		大骨				12			洗選蛋				20										文蛤Q				24			花豆(先送				10		
																							薑絲				1			麥片				8		
																														二砂25K(台糖				2		
其他		黃豆(非基改)							0							0							百香果				2305份	8	18440							
		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												
		主食(份)		5.2 份			主食(份)		5.1 份			主食(份)		5 份			主食(份)		5 份																	
		蔬菜(份)		1.5 份			蔬菜(份)		1.4 份			蔬菜(份)		1.4 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																	
		豆魚肉蛋(份)		2.1 份			豆魚肉蛋(份)		1.6 份			豆魚肉蛋(份)		1.8 份			豆魚肉蛋(份)		2 份																	
		油脂(份)		2.1 份			油脂(份)		2.2 份			油脂(份)		2.1 份			油脂(份)		2.2 份																	
		總熱量		654大卡			總熱量		611大卡			總熱量		715大卡			總熱量		692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19週

菜別	日期	1月3日(一)		日期	1月4日(二)		日期	1月5日(三)		日期	1月6日(四)		日期	1月7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	燕麥飯		主餐名稱	白米飯	
		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	糖醋雞丁	炸豆腸	2.0	薑汁肉片	乾豆捲1.8K		大滷湯麵	炸豆包絲	0.2	奶油魚丁	百頁豆腐切24丁	3.0	醬燒油豆腐		
											馬鈴薯去皮Q	1.0			
副菜	銀芽炒豆干			開陽蒲瓜			香滷肉燥	素絞肉	0.1	白玉燒黑輪	素黑輪排300G	3	海芽蒸蛋	黃豆芽	2.0
								麵輪	1.0					紅蘿蔔	0.6
								素肉燥	1.0						
湯	結頭大骨湯			玉米蛋花湯	金針菇Q	0.3	0			冬瓜蛤蜊湯	素海龍丸600G	1.0	三寶甜湯		
		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20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	1月10日(一)				日期	1月11日(二)				日期	1月12日(三)				日期	1月13日(四)				日期	1月14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	麥片飯				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	香酥魚片	烏魚片(帶皮)	2390			醬滷豆包*1	炸豆包(大)	2400			什錦燴飯	珍珠魚丸(如記)	25			香菇雞	雞丁	90			孜然豬肉條	肉柳	144						
			180元/K					205元/K				洋蔥去皮Q	25				骨髓丁	72				洋蔥去皮Q	20						
		地瓜粉20K	1				洋蔥去皮Q	30				生香菇小小Q	15				生香菇小小Q	30				馬鈴薯去皮Q	70						
		胡椒鹽600G(老)	2				生香菇小小Q	12				肉絲	36				白蘿蔔Q	62				孜然粉260G	1						
							紅蘿蔔Q	10				高麗菜Q	78				乾香菇	2				白芝麻	1						
							薑絲	2				紅蘿蔔Q	10																
副菜	白菜粉絲	大白菜Q	75			玉米炒蛋	洗選蛋	120			飄香滷味	肉丁	126			奶香洋芋	馬鈴薯去皮Q	120			豆瓣冬瓜	冬瓜Q	200						
		冬粉(萬龍)	21				玉米粒CAS(散)	60				豆干丁	80				紅蘿蔔Q	15				辣豆瓣醬(十全)	2						
		紅蘿蔔Q	10				毛豆仁CAS	10				蒜仁	2				玉米粒CAS(散)	30				黃豆瓣醬5L	2						
		蝦米(仁)	2									薑片	2				雀巢即溶奶粉	2				薑絲	2						
		絞肉	21									滷味滷包10入	1				毛豆仁CAS	10				蒜末	1						
青菜	青菜	青菜(產)	130			有機山茼蒿	有機山茼蒿	130								有機荷蘭葉白菜	有機荷蘭葉白菜	130			有機高麗菜	有機高麗菜	130						
		薑絲	2				薑絲	2					0				薑絲	2				薑絲	2						
湯	香菇雞湯	雞丁	30			地瓜甜湯	地瓜	90			酸辣湯	豆腐4.3K(薄)	12			蔬菜什錦湯	高麗菜	50			海芽味噌湯	乾海帶芽600G	5						
		生香菇	25				二砂25K(台糖)	2				脆筍絲	15				西芹	20				味噌9K(細)	2						
		乾香菇	2									木耳絲Q	7				紅蘿蔔	10				柴魚片600G	3						
		薑片	2									紅蘿蔔Q	7				金針菇	10											
		骨髓丁	25									洗選蛋Q	12				大骨	12											
												柴魚片600G	3																
												烏醋3.5K(百	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			類別	份量						
		主食(份)	5.3	份		主食(份)	6	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.3	份					
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1.3	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		水果(份)		份					
		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份					
		油脂(份)	2	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)	2.3	份					
		總熱量	659大卡			總熱量	680大卡			總熱量	699大卡			總熱量	716大卡			總熱量	635大卡			總熱量	635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20週																									
菜別	日期	1月10日(一)			日期	1月11日(二)			日期	1月12日(三)			日期	1月13日(四)			日期	1月14日(五)			日期	1月15日(六)					
	人	38			人	38			人	38			人	38			人	38			人	38					
	數	合計		0	數	合計		0	數	合計		0	數	合計		0	數	合計		0	數	合計		0			
	主	白米飯			主	糙米飯			主	特餐			主	麥片飯			主	糙米飯			主	0					
食	名稱	食材	數量	K	食	名稱	食材	數量	K	食	名稱	食材	數量	K	食	名稱	食材	數量	K	單價	總價	食	名稱	食材	數量	單價	總價
主菜	香酥魚片	素鱈魚排1.2K	3.0		醬滷豆包*1				什錦燴飯	素火腿(尚好)	1.0		香菇雞				孜然豬肉條	素雞	3				花瓜雞丁				
							素花枝600G	1.0																			
							豌豆莢Q	1.0																			
副菜	白菜粉絲	乾豆捲(小麥600G	1.0		玉米炒蛋	素火腿丁	1		飄香滷味	海帶結(綠)	1		奶香洋芋				豆瓣冬瓜						螞蟻上樹				
湯	香菇雞湯				地瓜甜湯				酸辣湯				蔬菜什錦湯				海芽味噌湯						鮮蔬蛋花湯				
		薑片	0.6																								

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：