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)
	111/1/3 (-)	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
第19週	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
	111/1/10 (-)	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 (=)	糙米飯	醬滷豆包*1	玉米炒蛋	有機山茼蒿	地瓜甜湯		6	0.6	0	2	2. 1	679.5
第20週	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。

Нено

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。



Heho健康

大小成之國於民民小工學是100學是年於慶久上於學是期公午以餐的藥茶單等

週 紫 別 袋	日歌期公	主业食产	主业菜类	副坛菜苑	青菜菜	湯ホ	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)
第二	111/1/3 (-)	白紫米亞飯等	糖浆醋蒸雞。丁克	銀示芽示炒瓷豆瓷干等	產。銷。履。歷。蚵沒白菜菜。	結点頭於大學骨炎湯素		5. 2	1.5	0	2. 1	2. 1	654
	111/1/4 (二)	糙ѯӾӵ飯ҕ	薑≒汁≝肉點片≒	開荡陽症蒲炎瓜炎	有氣機"有氣機"福氣山《萬氣苣》。	玉以米亞蛋素花系湯業		5. 1	1.4	0	1.6	2. 2	611
19	111/1/5 (三)	特炎餐 泵	大深滷淡湯菜麵景	香ェ滷ё肉ឆ燥嚐	花┊椰௷什ఊ╬		乳素品等	5	1.4	1	1.8	2. 1	715
週紫	111/1/6 (四)	燕曇麥纍飯髮	奶染油菜魚片丁汽	白系玉以燒蒸黑、輔勢	有求機片黑气葉蛋白素菜素	冬炎瓜炎蛤炎蜊炎湯葉	百濟香菜果袋	5	1.3	1	2	2.2	692
ᆺ몾	111/1/7 (五)	白紫米亞飯等	醬紫燒烹油菜豆浆腐菜	海泳芽☆蒸業蛋浆	有家機当青菜松菜菜系	三類類群影響		5.8	0.8	0	1.8	2.3	664.5
第二	111/1/10 (-)	白紫米亞飯等	香菜酥菜魚以片菜	白昴菜昴粉ы絲。	產乳銷素履品歷之青五菜素	香菜菇※雞≒湯業		5. 3	1	0	2. 3	2	658. 5
	111/1/11 (二)	糙ѯ米旱飯ฐ	醬上滷如豆如包如*1	玉『米』炒氣蛋素	有乘機出出。一個表	地為瓜茶甜菜湯葉		6	0.6	0	2	2. 1	679. 5
20	111/1/12 (三)	特於餐 類	什亞錦莎燴科飯 家	飄靠香靠滷蜘蛛		酸氣辣淡湯氣	乳型品等	5	0.6	1	1.8	2. 2	699
⋛	111/1/13 (四)	麥紫片紫飯紫	香葉菇紫雞點	奶烫香菜洋菜芋宀	有录機具荷足葉蛋白系菜素	蔬菜菜新什么锦菜湯菜	水氣影	5.8	0.7	1	1.9	2	716
週紫	111/1/14 (五)	糙ѯ米旱飯鬃	孜▽然⇨豬丵肉৯條₺	豆ୈ瓣垒含៓៳៶៓	有求機一高紫麗光菜素	海病芽染味、噌煮湯煮		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。

Нено

食譜設計:葉倩瑛營養師



4種蔬菜排毒又護腦



功能,預防阿茲海默症。也含 抗氧化作用強的維生素C。



具硫化葡萄糖苷,可助 肝臟解毒,具提高排 毒效果的作用。



有消化酵素助整腸,有助胃脹 及消化不良的預防及改善。

排出,可預防 阿茲海默症,被稱 為最強排毒蔬菜。

吃我♥







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			平均每日	368				平均每人每日											
	日期		月3日(一)	日其					日期					期				日期			
菜	人數		5(1881+素35)	人隻		1+素35)			人數				人	數				人數	2305(2270+素35)		
別			合計 0 白米飯	主任	合計 職		0		主食	合計 特		0	-9-	E食	合計 18	3,440		主食	合計 自米飯	0	
	名和		數量K 單價			數量K	單價	總價	上 名稱	食材		單價 總			食材 數量K	單價				單價	總價
		217	2022		糙米飯	XX		W/G/15/		83.14	2/125-1				8KG		WG-154		2/17	1 2 1	100-154
主	食																	ı			
		雞丁	72		火鍋豬肉片	126				肉絲	24			Í	鯰魚清肉丁Q 180				油豆腐丁 14.	5	
		骨腿 丁	72		綠豆芽	35				洗選蛋	20			- 1	大白菜Q 75			- +	杏鮑菇D-Q 6		
		洋蔥去皮Q	20		杏鮑菇D-Q	18	_			高麗菜Q	100				洋蔥去皮Q 20			L .		5	
	.teste	a/Ibro	15	-	洋蔥去皮Q	35				金針菇	20			T.	紅蘿蔔Q 10			醬	1. 1.000		
È		鳳梨罐3K	6	当		5				脆筍絲	24				安佳奶油454G 4			燒		+	
菜	雞	馬鈴薯去皮Q	45	内		3				紅蘿蔔Q	7				薑 絲 2			油		+	
	丁	蕃茄醬3K(果	10	H					adecar.	木耳絲Q	5		— î	- F	玉米濃湯粉1K 6			豆腐		+	
		宙加西JK(木	10							柴魚片600G	2			-	上小辰/初切IK 0			120		+	
										未無月000G	3							-		+	
																		-		++	
		<i>hh</i> → ++-	05		E#to	1.00				forth and a					4.44.450				가는 가면 구로 1.0		
		緑豆芽	95		扁蒲Q	160				絞肉 A 库位士	60			- 1	白蘿蔔Q 130				洗選蛋 12.		
		豆干片	45		蝦皮	2	-			全痩絞肉	60				小黑輪CAS 9			-	乾海帶芽600G	4	
	ΔĦ	木耳絲Q	12		紅蘿蔔Q	10				豆干絞碎	85				紅蘿蔔Q 10	_		-		-	
_	銀芽	紅蘿蔔Q	10			12				洋蔥去皮Q	20			白 玉	玉米段Q 25			海		-	
副 菜	炒	-		陽						油蔥酥600G	6			堯 -				芽蒸		-	
*	- □ .			蒲瓜					肉燥					黑							
	干			-	`				/915				車	論						-	
																				-	
																				-	
		蚵白菜(產	130	有 機	有機福山萵苣	130				青花菜(冷凍	160		*	有 📙	有機黑葉白菜 130				有機青松菜 13		
青	蚵	薑絲	2	有機		2				肉絲	12			機	薑 絲 2			1700	薑絲	2	
菜	蚵 白 菜			福					ff	紅蘿蔔Q	10		剪	葉				青松			
									錦	鮑魚菇Q	15		- 第	白 菜 –				菜			
				苣																	
		結頭菜Q	90		玉米粒CAS(散	75	1							- 1	冬瓜 70				綠豆 2.		
	<i>(-1-</i>	大骨	12		洗選蛋	20								-	文蛤Q 24			L .	花豆(先送 10		
	結頭			玉米										冬瓜	薑 絲 1			_		8	
湯品	大			- 蛋															二砂25K(台糖	2	
百	'月			花花									剪	利				甜湯			
	湯			湯	ř .								湯	易				1993			
其		黃豆(非基改)			0)		0					0		百香果 2305份	8	18440				
他	1	台糖(50K)																			
崔	.	類別 主合(公)	5.2	1/2	類別	5.1	份量	145		類別 主会(公)	5	份量	+	-	類別	份量	<i>(</i> ()		類別 主会(公) 5	份量 i.8 {	1/2
推		主食(份) 蔬菜(份)	1.5	份	主食(份) 蔬菜(份)	1.4		份份		主食(份) 蔬菜(份)	1.4			ŀ	五良(切) 5 蔬菜(份) 1.3		<u>份</u> 份	}			<u>份</u> 份
分析	熱	水果(份)		份熱	水果(份)			份	熱	鮮奶(份)	1	份		熱	水果(份) 1	1	份	熱	水果(份)	í	份
村表	量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)		份量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	1.6 2.2		份份	量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	1.8		1		豆魚肉蛋(份) 2 油脂(份) 2.2		份	量			份
[*		總熱量	654大卡		總熱量		11大卡	Ŋ		總熱量		15大卡		}	總熱量 69	2大卡	VJ	_		5 665大卡	LVJ
- 44	* 4=				上权业仁公告 。		-		_	+ 1					l+ E ·						_

0

大成國民小學110學年度第一學期第19週

	U					医型でくし、	<u> → 1</u>	10字件反另一字别	ノリエノルゴ						
	日期	1月3日(一)		日期	1月4日(二)		日其	1月5日(三)		日期	1月6日(四)		日期	1月7日(五)	
盐	人婁	38		人婁	38		人婁	38		人婁	38		人數	38	_
菜		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
別	主食	白米飯		主食	糙米飯		主信	特餐		主食	燕麥飯		主食	白米飯	
	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
		炸豆腸	2.0		乾豆捲1.8K			炸豆包絲	0.2		百頁豆腐切24丁	3.0			
	小字			#						₽Π.	馬鈴薯去皮Q	1.0	醬		
1	糖			薑汁			大海			奶油			燒		
主菜	醋雞			肉			滷湯			油魚			油		
**	料一			片			麵			思一			豆		
	1			Л			廽]]			腐		
	ΔĦ							素絞肉	0.1	<u></u>	素黑輪排300G	3		黃豆芽	2.0
	銀芽			開			香	麵輪	1.0	白一			海	紅蘿蔔	0.6
副				陽			滷	素肉燥	1.0	玉			芽		
副菜	炒言			蒲			肉			燒黑			蒸		
	豆干			瓜			燥			無輪			蛋		
										中間					
	4士			4	金針菇Q	0.3				冬	素海龍丸600G	1.0			
	結頭			玉米									三		
湯	大 大			小蛋			0			瓜蛤			寶		
1/20	八 骨			垂花						蚓			甜		
	湯湯			沿湯						湯湯			湯		
	177	薑片	0.6	1773						1773					
	***				L. 100 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1							12			

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

	日(一)	日期	1月11日(日期		112日(三)		日期 1月13	3日(四)	日!	州 114	4日(五)	
1916(188	81+素35)	人數				人數		1881+素35)			81+素35)	人		81+素35)	
合計			合計		0		4	計 23,070		合計			合語		
	米飯		糙 米飯					特餐		主食 麥	片飯				
食材	數量K 單價 總f	賈 名稱	食材 り 糙米飯	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 15KG	名	無 食材	數量K 單價	總價
雞肉先解凍															
	2390		炸豆包(大	2400			珍珠角丸(如記	25		41	90	1	肉柳	144	1
												-			+
₩ Ⅲ 粉20K	1											-			
	2	醬					444					7		1	-
	Z											一	h -	1	+
										姑	2	- 豬	ž LI ZIMI	1	-
		*	豊絲	2				10							₩
		1								素維	3		¥		
												-			₩
											120			200	
	21			60				80			15			2	
紅蘿蔔Q	10		毛豆仁CAS	10				2		玉米粒CAS(散	30			2	
蝦米(仁	2	玉				要風	薑片	2		班 雀巢即溶奶粉	2	Ē	薑 絲	2	
絞肉	21	米						1		香 毛豆仁CAS	10	到	辞 蒜末	1	
		炒								洋					
		蛋				味				芋		_ Л	Ĭ.		
青菜(產	130		有機山茼蒿	130						有機荷葉白菜	130	+	有機高麗菜	130	\vdash
		有						0		1 日			董絃	2	+
	2		正冰							荷	2		双 一	-	1
		前										麗	崔		+
		高								菜		_ *	R.	+	+
28:T	20		falty 1TT	00			□府4.2V(藩	12		古藤芸	50	+	些海典柱€00C	- 5	+
												-			+
		_	6925K(台槽	2								-		2	₩
		地				西谷						一考	学 柴魚片 600G	3	-
						辣	紅緬匐Q			4 金軒姑					1
骨腿丁	25					湯		12		2114	12				
		1773						3		湯		湯	易		<u> </u>
							烏醋3.5K(百	1				_			-
黄豆(非基改)	66					0	乳品	2307 10	23070		2304份 10 2304	10			
台糖(50K)															
				6		∆.			1/2			+			
												\dashv			份份
水果(份)	份	嫌	水果(份)	0.0		分 熱	鮮奶(份)	1	份	熱 水果(份)	1 份		水果(份)		份
豆魚肉蛋(份)	2.3 份	重	豆魚肉蛋(份)		1	分量	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	■ 豆魚肉蛋(份)	1.9 份	_ 1	豆魚肉蛋(份)		份
油脂(份)	2 份		油脂(份)	2.1		分	油脂(份) 總熱量	2.2	份	油脂(份)	2 份 716大卡		油脂(份)	2.3	份
	度材 離肉先解凍 烏魚片(帶皮 地瓜粉20K 胡椒鹽600G(老 大白菜Q 冬粉(萬龍 紅蘿蔔Q 蝦米(仁 绞肉 養養(産) 養子(香養) 養子(香養)	食材 數量K 單價 總化 線化 線像 線像 線像 線像 線像 線像 線	自米飯	自米版	食材 数量K 耳價 總價 總價 總價 総米飯 数量K 数量 数量	会材 数量K 単價 総價 総價 総州	自	自井坂 1	1 日	自対 数部以 平原 総郎 本	日本版 1	大台下の 15 15 15 15 15 15 15 1	大台京の	古田 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	特別

營養師:

午餐執行秘書:

主任:

校長:

	0					學年度第一學期	第20	週								
	当期	1月10日(一))]:	期 1月11日(二] 日期	1月12日(三)		日期	1月13日(四)] 三其	1月14	- 日(五)	日期	1月1:	5日(六)	
-+-t-	人婁	38	人	妻 38	人婁	38		人婁	38	人婁	3	38	人數	,	38	
菜		合計	0	合計	0	合計	0		合計	0	合語	计 0		f	合計	0
別	主食	白米飯	主	食 糙米飯	主食	特餐		主食	麥片飯	主食	(2)	米飯	主食		0	
Î	名稱	食材	數量K名	段材 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	悤價 名稱	食材	效量	軍
		素鱈魚排1.2K	3.0	£		素火腿(尚好	1.0				素雞	3				
主葉魚	禾		層		什	素花枝600G	1.0			孜						
			滷			豌豆莢Q	1.0	香		然			化			
			5		錦繪			菇		豬			JU SA			
			 		1			雞		肉			—— 雞 —			
	片		1		飯					條			1			
			1													
		乾豆捲(小麥600G	1.0	素火腿丁	1	海帶結(綠	1									
	白		E		飄			奶		豆			媽			
副	菜		分	<u> </u>	香			香		辨			蟻			
菜	粉		火火		滷			洋		冬			E			
	絲				味			芋		瓜			樹			
	-														-	

蔬菜

湯

海芽味噌

湯

鮮

蔬

蛋花

湯

營養師: 午餐執行秘書: 主任: 校長:

酸

辣湯

地

0.6

香菇雞湯

薑片