大成國民小學110學年度下學期午餐菜單

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	111/2/21（一）	白米飯	炸鬼頭刀	絲瓜麵線	有機高麗菜	味噌豆腐湯		5	1.2	0	2.6	2.5	688
	111/2/22（二）	糙米飯	結頭燒雞	蛋酥白菜	有機黑葉白菜	苓菜貢丸湯		5	1.2	0	1.9	2.2	622
	111/2/23（三）	特餐	**米粉湯**	油腐滷肉	肉燥A菜		乳品	5	1.2	1	1.8	2.1	710
	111/2/24（四）	薏仁飯	毛豆炒干丁	洋蔥炒蛋	有機青江菜	冬瓜山粉圓	桶柑	5	0.8	1	2.2	2	685
	111/2/25（五）	糙米飯	壽喜燒肉	芥仁什錦	有機味美菜	山藥雞湯		5.1	0.9	0	2	2.2	628.5
	111/3/1（二）	糙米飯	馬鈴薯燒肉	白菜粉絲煲	有機蘿蔓	福菜肉片菜		5.4	1	0	1.7	2	620.5
第4週	111/3/2（三）	特餐	**上海菜飯**	小瓜雞丁		蘿蔔玉米湯	乳品	5	1	1	2.5	2.5	775
	111/3/3（四）	五穀飯	麵腸燒雞	鐵板蔬菜	有機青菜	菠菜吻魚湯	水果	5	1.4	1	1.7	2.2	671.5
	111/3/4（五）	糙米飯	雙菇燒百頁	義式炒蛋	有機青菜	綠豆麥片湯		5.8	1.2	0	1.8	2.3	674.5

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

大成國民小學110學年度下學期午餐菜單

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	111/2/21（一）	白米飯	炸鬼頭刀	絲瓜麵線	產銷履歷高麗菜	味噌豆腐湯		5	1.2	0	2.6	2.5	688
	111/2/22（二）	糙米飯	結頭燒雞	蛋酥白菜	有機黑葉白菜	苓菜貢丸湯		5	1.2	0	1.9	2.2	622
	111/2/23（三）	特餐	米粉湯	油腐滷肉	肉燥A菜		乳品	5	1.2	1	1.8	2.1	710
	111/2/24（四）	薏仁飯	毛豆炒干丁	洋蔥炒蛋	有機青江菜	冬瓜山粉圓	桶柑	5	0.8	1	2.2	2	685
	111/2/25（五）	白米飯	壽喜燒肉	芥仁什錦	有機味美菜	山藥雞湯		5.1	0.9	0	2	2.2	628.5
第4週	111/3/1（二）	糙米飯	馬鈴薯燒肉	白菜粉絲煲	有機蘿蔓	福菜肉片菜		5.4	1	0	1.7	2	620.5
	111/3/2（三）	特餐	上海菜飯	小瓜雞丁		蘿蔔玉米湯	乳品	5	1	1	2.5	2.5	775
	111/3/3（四）	五穀飯	麵腸燒雞	鐵板蔬菜	有機青菜	菠菜吻魚湯	水果	5	1.4	1	1.7	2.2	671.5
	111/3/4（五）	糙米飯	雙菇燒百頁	義式炒蛋	有機青菜	綠豆麥片湯		5.8	1.2	0	1.8	2.3	674.5

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

大成國民小學110學年度第一學期　第3週　午餐食譜設計表

預估總價　0　　平均每日　0　　平均每人每日　0.0

菜別		2月21日(一)					2月22日(二)					2月23日(三)					2月24日(四)					2月25日(五)				
	人數	2285(2240+素40)					2006(2304+素32)					2339(2304+素32)					2339(2304+素32)					2000(1967+素33)				
		合計	0				合計	0				合計	0				合計	0				合計	0			
	主食	白米飯					糙米飯					特餐					薏仁飯					糙米飯				
	名稱	食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價	
主食							糙米飯										薏仁飯									
		雞肉先解凍																								
主菜	炸鬼頭刀	鬼頭刀70片"無肚	2380個			結頭燒雞	雞胸丁"超秦	90Kg			米粉湯	埔里米粉380g粗	150包			毛豆炒干丁	小豆干丁	120Kg			壽喜燒肉	火鍋肉捲6K*"cas	144Kg		
		飛馬胡椒鹽"盒	1盒				雞(骨腿丁)超秦"	72Kg				肉絲*cas	48Kg				素皮絲3K	3包				綠豆芽*美	70Kg		
							紅蘿蔔Q	15Kg				乾香菇絲(台灣)	2Kg				毛豆仁"嘉鹿約1K	30包				洋蔥去皮*加工	15Kg		
							結頭菜Q.*	90Kg				乾蝦仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				柴魚片-半斤	3包		
							絞蒜仁	2Kg				高麗菜去外葉Q*	75Kg									黑胡椒粒.1斤飛馬	1包		
												紅蘿蔔Q	10Kg									烤肉醬(5Ｌ)金蘭	3桶		
												絞紅蔥頭	5Kg												
												叉骨切cas	12Kg												
副菜	絲瓜麵線	蚵仔(白)麵線6K	3包			蛋酥白菜	大白菜去外葉Q.*	170Kg			油腐滷肉	老公白胡椒粉罐	庫存			洋蔥炒蛋	洋蔥去皮*加工	60Kg			芥仁什錦	肉絲*cas	24Kg		
		肉絲*cas	18Kg				乾蝦仁	2Kg				肉角3K包cas	84Kg				玉米粒15K富士鮮	1件				芥菜仁Q	120Kg		
		絲瓜Q	150Kg				肉絲*cas	24Kg				小油豆腐丁.	70Kg				洗選雞蛋.15K	105Kg				木耳絲*3K	3包		
		金絲菇Q	12Kg				洗選雞蛋"12K	12Kg				紅蘿蔔Q	15Kg				紅蘿蔔Q	10Kg				金絲菇Q	9Kg		
		薑絲	2Kg				木耳絲*3K	3包				洋蔥去皮*加工	25Kg									紅蘿蔔Q	10Kg		
							絞蒜仁	2Kg				杏鮑菇-切塊Q	30Kg									絞蒜仁	2Kg		
												薑片	2Kg												
青菜	高麗菜	油菜-產履	130Kg			有機黑葉白菜	有機黑葉曾吾強	庫存			肉燥A菜	菠菜	150Kg			有機青江菜	有機青江葉志豪	庫存			有機味美菜	有機味美葉志豪	庫存		
		薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				絞肉A90%*"cas	15Kg				薑絲	2Kg				薑絲	2Kg		
												絞紅蔥頭	3Kg												
湯品	味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄).	15板			苓菜貢丸湯	冬菜(3Ｌ)	2桶								冬瓜山粉圓	冬瓜糖1斤	40個			山藥雞湯	山藥Q	50Kg		
		味噌(細白)9k十全	3件				白蘿蔔*Q	50Kg									山粉圓	8Kg				雞胸丁"超秦	18Kg		
		海帶芽(乾)	1.5Kg				貢丸(小)3K包	7包									砂糖25K(台糖)	2件				紅棗(1斤包)	2包		
		柴魚片-半斤	3包																						
		青蔥	1.5Kg																						
其他		黃豆(非基改)					0			0		乳品	2302		0		桶柑	2400份		0					
		台糖(50K)																							
營養分析表		類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量		
	熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5.1	份	
		蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	0.8	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)	2.6	份			豆魚肉蛋(份)	1.9	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份	
		油脂(份)	2.5	份			油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.2	份	
		總熱量	688大卡				總熱量	622大卡				總熱量	710大卡				總熱量	685大卡				總熱量	629大卡		

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　22,950　　平均每日　4,590　　平均每人每日　2.0

菜別	日期	2月28日(一)				日期	3月1日(二)				日期	3月2日(三)				日期	3月3日(四)				日期	3月4日(五)			
	人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)					2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)			
		合計	0				合計	0				合計	22,950				合計	0				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
主菜						馬鈴薯燒肉	肉片	144			上海菜飯	培根片CAS(立大	35			麵腸燒雞	雞丁	72			雙菇燒百頁	百頁豆腐切24丁	125		
							馬鈴薯去皮	70				青江菜Q	70				骨腿丁	72				生香菇Q	20		
							洋蔥去皮Q	15				火腿丁CAS	30				麵腸	40				杏鮑菇D-Q	30		
							紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	10				刈薯Q	50				紅蘿蔔Q	10		
												杏鮑菇D-Q	24				紅蘿蔔Q	10				冬瓜Q	75		
副菜						白菜粉絲煲	大白菜Q	70			小瓜雞丁	雞丁	72			鐵板蔬菜	高麗菜Q	130			義式炒蛋	洗選蛋	120		
							冬粉(萬龍	21				骨腿丁	72				洋蔥去皮Q	25				青花菜(冷凍	60		
							紅蘿蔔Q	10				小黃瓜Q	70				金針菇Q	15				彩椒Q	25		
							蝦米(仁	2				紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	10							
							絞肉	15									黑胡椒粒600G	1							
青菜						有機蘿蔓	青菜(有機	130								有機青菜	青菜(有機	130			有機青菜	青菜(有機	130		
							薑絲	2									薑絲	2				薑絲	2		
湯						福菜肉片菜	朴菜(切	20			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔	70			菠菜吻魚湯	菠菜				綠豆麥片湯	綠豆	30		
							肉片	12				玉米段(3米	25				吻魚					麥片	10		
							薑絲	2				大骨	12									二砂25K(台糖	2		
豆漿		**黃豆(非基改)**								0		**乳品**	**2295**	10	22950			2295份		0					
		台糖(50K)																							
營養分析表		**類別**	**份量**				**類別**	**份量**				**類別**	**份量**				**類別**	**份量**				**類別**	**份量**		
	熱量	主食(份)		份		熱量	主食(份)	5.4	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5.8	份	
		蔬菜(份)		份			蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	1.2	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)	1.7	份			豆魚肉蛋(份)	2.5	份			豆魚肉蛋(份)	1.7	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份	
		油脂(份)		份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.5	份			油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2.3	份	
		總熱量		大卡			總熱量	621大卡				總熱量	775大卡				總熱量	672大卡				總熱量	675大卡		

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3週

菜別	日期	2月21日(一)		日期	2月22日(二)		日期	2月23日(三)		日期	2月24日(四)		日期	2月25日(五)	
	人數	52		人數	52		人數	52		人數	52		人數	52	
		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	薏仁飯		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	炸鬼頭刀	玉米酥餅	52個	結頭燒雞	大豆干丁	3kg	米粉湯	油豆片切絲	0.6kg	毛豆炒干丁			壽喜燒肉	百頁豆腐1切24	3kg
														綠豆芽*美	
														素天婦羅	1kg
														黑胡椒粒.1斤飛馬	1包
副菜	絲瓜麵線	生豆包	0.5kg	蛋酥白菜	素豆腸切	1kg	油腐滷肉	青花菜	1kg	洋蔥炒蛋	木耳絲1k	1包	芥仁什錦		
					金針菇	0.5kg					榨菜絲250g	3包			
											紅蘿蔔Q	0.6kg			
											小麵輪	1kg			
湯	味噌豆腐湯			苓菜貢丸湯	冬菜(素)	1瓶		素香菇拌醬550g	1瓶	冬瓜山粉圓			山藥雞湯	素皮絲	0.3kg
					白蘿蔔*Q										
					素丸子0.6k	2包									
		薑片 -共用	0.5Kg												

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18週　午餐食譜設計表

菜別	日期	2月28日(一)		日期	3月1日(二)		日期	3月2日(三)		日期	3月3日(四)		日期	3月4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	糙米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	薏仁飯		主食名稱	#REF!	
		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	0			馬鈴薯燒肉	油豆腐丁	2	上海菜飯	素培根300G	2包	麵腸燒雞	小黃瓜Q	1	雙菇燒百頁		
					青花菜(冷凍	1					豆腸	2			
副菜	0			白菜粉絲煲	乾豆捲(小麥		小瓜雞丁	素雞	2	鐵板蔬菜			義式炒蛋	豆腐(小)	2
								芹菜Q	0.3						
					薑片(素食用	0.4									
湯	0			福菜肉片菜	油片(切絲		蘿蔔玉米湯			菠菜吻魚湯	琇珍菇	0.6	綠豆麥片湯		
		薑片 -共用	0.5Kg												

營養師：　午餐執行秘書：　主任：　校長：