

# 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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|-----|--------------|-----|--------------|-------|--------|-------|----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第5週 | 111/3/7 (一)  | 白米飯 | 炸魚排(有刺)      | 冬瓜炒麵筋 | 有機山菠菜  | 味噌湯   |    | 5         | 1.2       | 0                | 2               | 2.5       | 643        |
|     | 111/3/8 (二)  | 糙米飯 | 涼拌素雞         | 蕃茄炒蛋  | 有機福山萵苣 | 白木耳QQ |    | 5         | 1.3       | 0                | 2.2             | 2.2       | 647        |
|     | 111/3/9 (三)  | 特餐  | <b>什錦炒麵</b>  | 紅燒什錦  |        | 結頭大骨湯 | 乳品 | 5         | 1.1       | 1                | 2               | 2.1       | 722        |
|     | 111/3/10 (四) | 紅扁豆 | 麻醬雞丁         | 蠔油杏鮑菇 | 有機味美菜  | 紫菜蛋花湯 | 桶柑 | 5.3       | 1         | 1                | 1.8             | 2.2       | 690        |
|     | 111/3/11 (五) | 白米飯 | 腐乳燒排骨        | 大瓜鳩蛋  | 有機青油菜  | 白菜羹湯  |    | 5.3       | 1.6       | 0                | 1.8             | 2.3       | 649.5      |
| 第6週 | 111/3/14 (一) | 白米飯 | 義式雞丁         | 玉米三色  | 產銷履歷青菜 | 山藥排骨湯 |    | 5.8       | 0.6       | 0                | 2.2             | 2.1       | 680.5      |
|     | 111/3/15 (二) | 糙米飯 | 麻油凍豆腐        | 原味蒸蛋  | 有機青松菜  | 紅豆紫米湯 |    | 6         | 0.9       | 0                | 2               | 2         | 682.5      |
|     | 111/3/16 (三) | 特餐  | <b>古早味鹹粥</b> | 刈包    | 酸菜肉末   |       | 乳品 | 5         | 0.4       | 1                | 1.8             | 2.1       | 689.5      |
|     | 111/3/17 (四) | 麥片飯 | 蒜泥白肉         | 芹香甜不辣 | 有機黑葉白菜 | 冬瓜蛤蜊湯 | 水果 | 5         | 1.3       | 1                | 1.8             | 2.3       | 681        |
|     | 111/3/18 (五) | 糙米飯 | 豆豉雞丁         | 醬燒紫茄  | 有機小松菜  | 酸辣湯   |    | 5         | 1.7       | 0                | 1.7             | 2.2       | 619        |

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

## 不同時間吃水果的優缺點

### 吃水果挑時間！

#### 飯前吃水果

**優點**

可增加飽足感、加強維生素C的吸收，促進膠原蛋白增生等

**缺點**

吃較酸的水果，會對胃產生刺激，腸胃功能較差者，易胃不適

#### 適合的水果

蘋果、葡萄、芭樂、火龍果等



HEHO

#### 飯後吃水果

**優點**

吃富含消化酵素的水果可幫助消化吸收，避免消化不良、胃腸脹氣

**缺點**

現在水果糖分較高，易攝取過多糖分，需要控制血糖的患者要避免

#### 適合的水果

鳳梨、木瓜、奇異果等



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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|-----|--------------|-----|---------|-------|---------|-------|----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第5週 | 111/3/7 (一)  | 白米飯 | 炸魚排(有刺) | 冬瓜炒麵筋 | 產銷履歷山菠菜 | 味噌湯   |    | 5         | 1.2       | 0                | 2               | 2.5       | 643        |
|     | 111/3/8 (二)  | 糙米飯 | 涼拌素雞    | 蕃茄炒蛋  | 有機福山萵苣  | 白木耳QQ |    | 5         | 1.3       | 0                | 2.2             | 2.2       | 647        |
|     | 111/3/9 (三)  | 特餐  | 什錦炒麵    | 紅燒什錦  |         | 結頭大骨湯 | 乳品 | 5         | 1.1       | 1                | 2               | 2.1       | 722        |
|     | 111/3/10 (四) | 紅扁豆 | 麻醬雞丁    | 蠔油杏鮑菇 | 有機味美菜   | 紫菜蛋花湯 | 桶柑 | 5.3       | 1         | 1                | 1.8             | 2.2       | 690        |
|     | 111/3/11 (五) | 白米飯 | 腐乳燒排骨   | 大瓜鳩蛋  | 有機青油菜   | 白菜羹湯  |    | 5.3       | 1.6       | 0                | 1.8             | 2.3       | 649.5      |
| 第6週 | 111/3/14 (一) | 白米飯 | 義式雞丁    | 玉米三色  | 產銷履歷青菜  | 山藥排骨湯 |    | 5.8       | 0.6       | 0                | 2.2             | 2.1       | 680.5      |
|     | 111/3/15 (二) | 糙米飯 | 麻油凍豆腐   | 原味蒸蛋  | 有機青松菜   | 紅豆紫米湯 |    | 6         | 0.9       | 0                | 2               | 2         | 682.5      |
|     | 111/3/16 (三) | 特餐  | 古早味鹹粥   | 刈包    | 酸菜肉末    |       | 乳品 | 5         | 0.4       | 1                | 1.8             | 2.1       | 689.5      |
|     | 111/3/17 (四) | 麥片飯 | 蒜泥白肉    | 芹香甜不辣 | 有機黑葉白菜  | 冬瓜蛤蜊湯 | 水果 | 5         | 1.3       | 1                | 1.8             | 2.3       | 681        |
|     | 111/3/18 (五) | 糙米飯 | 豆豉雞丁    | 醬燒紫茄  | 有機小松菜   | 酸辣湯   |    | 5         | 1.7       | 0                | 1.7             | 2.2       | 619        |

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

# 不同時間吃水果的優缺點

## 吃水果挑時間！

### 飯前吃水果

優點

可增加飽足感、加強維生素C的吸收，促進膠原蛋白增生等

缺點

吃較酸的水果，會對胃產生刺激，腸胃功能較差者，易胃不適

適合的水果

蘋果、葡萄、芭樂、火龍果等



HEHO

### 飯後吃水果

優點

吃富含消化酵素的水果可幫助消化吸收，避免消化不良、胃腸脹氣

缺點

現在水果糖分較高，易攝取過多糖分，需要控制血糖的患者要避免

適合的水果

鳳梨、木瓜、奇異果等



大成國民小學110學年度第一學期 第5週 午餐食譜設計表

預估總價 25,089

平均每日 5017.8

平均每人每日 2.2

| 菜別        | 3月7日(一)         |           |  |       |      | 3月8日(二)        |         |     |       |     | 3月9日(三)        |         |      |       |     | 3月10日(四)       |           |     |       |     | 3月11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 6,649       |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           | 白米飯             |           |  |       |      | 糙米飯            |         |     |       |     | 特餐             |         |      |       |     |                |           |     |       |     | 白米飯            |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
| 主 食       |                 | 名 稱       |  | 食 材   | 數 量K | 單 價            | 總 價     | 主 食 |       | 名 稱 |                | 食 材     | 數 量K | 單 價   | 總 價 | 主 食            |           | 名 稱 |       | 食 材 | 數 量K           | 單 價     | 總 價       | 主 食   |  | 名 稱 |         | 食 材 | 數 量K      | 單 價 | 總 價 |      |  |  |  |  |
| 主 食       |                 |           |  |       |      |                |         |     | 主 食   |     |                |         |      |       |     |                |           | 主 食 |       |     |                |         |           |       |  | 主 食 |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
| 主 菜       | 炸 魚 排<br>(有 刺 ) | 一口味鮮魚排75  |  |       |      |                | 2370    |     |       |     | 素 雞(切片)        | 100     |      |       |     |                | 肉 絲       | 36  |       |     |                |         | 雞 丁       | 72    |  |     |         |     | 肉 丁       | 72  |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                | 190元/K  |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 | 素鰹魚排1.2K  |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
| 副 菜       | 冬 瓜<br>炒 麵 筋    | 冬瓜Q       |  |       |      |                | 188     |     |       |     | 洗 選 蛋          | 120     |      |       |     |                | 肉 丁       | 108 |       |     |                |         | 杏 鮑 菇D-Q  | 114   |  |     |         |     | 大 黃 瓜Q    | 145 |     |      |  |  |  |  |
|           |                 | 油麵筋泡(濟公)  |  |       |      |                | 24      |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 | 紅蘿蔔Q      |  |       |      |                | 10      |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 | 薑絲        |  |       |      |                | 2       |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
| 青 菜       | 山 菠 菜           | 有機山菠菜     |  |       |      |                | 130     |     |       |     | 有 機 福 山 萵 苣    | 130     |      |       |     |                | 有 機 味 美 菜 | 130 |       |     |                |         | 有 機 青 油 菜 | 130   |  |     |         |     | 有 機 青 油 菜 | 130 |     |      |  |  |  |  |
|           |                 | 薑絲        |  |       |      |                | 2       |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
| 湯 品       | 味 噌 湯           | 豆腐4.3K(薄) |  |       |      |                | 16      |     |       |     | 白 木 耳          | 4       |      |       |     |                | 結 頭 菜     | 75  |       |     |                |         | 紫 菜100G   | 12    |  |     |         |     | 大 白 菜     | 45  | 50  | 2250 |  |  |  |  |
|           |                 | 味噌9K(細)   |  |       |      |                | 2       |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 | 柴魚片600G   |  |       |      |                | 3       |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 |           |  |       |      |                |         |     |       |     |                |         |      |       |     |                |           |     |       |     |                |         |           |       |  |     |         |     |           |     |     |      |  |  |  |  |
| 其 他       |                 | 黃豆(非基改)   |  |       |      |                |         |     |       |     | 0              |         |      |       |     | 桶柑             | 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    |     |                | 類別        |     | 份量    |     |                | 類別      |           | 份量    |  |     | 類別      |     | 份量        |     |     |      |  |  |  |  |
|           |                 | 主食(份)     |  | 5     |      | 份              | 主食(份)   |     | 5     |     | 份              | 主食(份)   |      | 5     |     | 份              | 主食(份)     |     | 5.3   |     | 份              | 主食(份)   |           | 5.3   |  | 份   | 主食(份)   |     | 5.3       |     | 份   |      |  |  |  |  |
|           |                 | 蔬菜(份)     |  | 1.2   |      | 份              | 蔬菜(份)   |     | 1.3   |     | 份              | 蔬菜(份)   |      | 1.1   |     | 份              | 蔬菜(份)     |     | 1     |     | 份              | 蔬菜(份)   |           | 1.6   |  | 份   | 蔬菜(份)   |     | 1.6       |     | 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     |      | 份              | 豆魚肉蛋(份) |     | 2.2   |     | 份              | 豆魚肉蛋(份) |      | 2     |     | 份              | 豆魚肉蛋(份)   |     | 1.8   |     | 份              | 豆魚肉蛋(份) |           | 1.8   |  | 份   | 豆魚肉蛋(份) |     | 1.8       |     | 份   |      |  |  |  |  |
|           |                 | 油脂(份)     |  | 2.5   |      | 份              | 油脂(份)   |     | 2.2   |     | 份              | 油脂(份)   |      | 2.1   |     | 份              | 油脂(份)     |     | 2.2   |     | 份              | 油脂(份)   |           | 2.3   |  | 份   | 油脂(份)   |     | 2.3       |     | 份   |      |  |  |  |  |
|           |                 | 總熱量       |  | 643大卡 |      |                | 總熱量     |     | 647大卡 |     |                | 總熱量     |      | 722大卡 |     |                | 總熱量       |     | 690大卡 |     |                | 總熱量     |           | 650大卡 |  |     | 總熱量     |     | 650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5週

| 菜別 | 日期      | 3月7日(一)  |     | 日期    | 3月8日(二) |     | 日期    | 3月9日(三)  |     | 日期    | 3月10日(四)  |     | 日期    | 3月11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  | 紅扁豆       |     | 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 | 炸魚排(有刺) | 素鱈魚排1.2K | 3.0 | 凉拌素雞  |         |     | 什錦炒麵  | 秀珍菇Q     | 1.0 | 麻醬雞丁  | 大溪黑干(切9丁) | 3.0 | 腐乳燒排骨 | 素排骨酥     | 1包  |
|    |         |          |     |       |         |     |       | 素火腿丁     | 1包  |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
| 副菜 | 冬瓜炒麵筋   |          |     | 蕃茄炒蛋  | 生豆包(大)  | 3.0 | 紅燒什錦  | 百頁結      | 2.0 | 蠔油杏鮑菇 | 炸豆腸       | 1   | 大瓜鳩蛋  | 鴻禧菇Q     | 0.6 |
|    |         |          |     |       | 金針菇Q    | 1.0 |       | 生香菇Q     | 1.0 |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
| 湯  | 味噌湯     |          |     | 白木耳QQ | 金針菇Q    | 0.3 | 結頭大骨湯 | 素海龍丸600G | 1包  | 紫菜蛋花湯 |           |     | 白菜羹湯  |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
|    |         |          |     |       |         |     |       |          |     |       |           |     |       |          |     |
|    |         | 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6週 午餐食譜設計表

預估總價 87,337

平均每日 17467.4

平均每人每日 7.6

| 菜別    | 日期    | 3月14日(一)       |  |        |     | 日期    | 3月15日(二)       |    |       |     | 日期 | 3月16日(三)       |        |        |      | 日期   | 3月17日(四)       |    |          |    | 日期    | 3月18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             |  | 41,227 |     |       | 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      |           |  |   |     |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       | 糙米飯            |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       | 雞肉先解凍          |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      | 15KG           |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
| 主菜    | 義式雞丁  | 雞丁             |  | 72     | 130 | 9360  | 凍豆腐            |    |       | 120 |    |                | 全瘦絞肉   |        |      | 36   |                |    | 火鍋豬肉片    |    |       | 144            |       |         | 雞丁        |  |   | 72  |  |  |
|       |       | 骨髓丁            |  | 72     | 150 | 10800 | 高麗菜Q           |    |       | 73  |    |                | 碎脯     |        |      | 48   |                |    | 綠豆芽      |    |       | 70             |       |         | 骨髓丁       |  |   | 72  |  |  |
|       |       | 馬鈴薯去皮Q         |  | 75     | 54  | 4050  | 杏鮑菇D-Q         |    |       | 24  |    |                | 高麗菜Q   |        |      | 50   |                |    | 蒜泥       |    |       | 4              |       |         | 白蘿蔔Q      |  |   | 110 |  |  |
|       |       | 洋蔥去皮Q          |  | 25     | 53  | 1325  | 紅蘿蔔Q           |    |       | 10  |    |                | 三色丁CAS |        |      | 45   |                |    | 金蘭醬油膏5L  |    |       | 2              |       |         | 青蔥Q       |  |   | 2   |  |  |
|       |       | 義大利香料100G      |  | 1      | 130 | 130   | 黑麻油3L(燈)       |    |       | 2   |    |                | 乾香菇絲   |        |      | 2    |                |    | 百頁豆腐(切片) |    |       |                |       |         | 黑豆豉       |  |   | 2   |  |  |
|       |       | 蕃茄醬3K(果)       |  | 4      | 220 | 880   |                |    |       |     |    |                | 紅蘿蔔Q   |        |      | 10   |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       | 白花朵(冷凍)        |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                | 油蔥酥3K  |        |      | 2    |                |    |          |    |       |                |       |         | 素雞        |  |   | 3.5 |  |  |
|       |       | 豆腸             |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
| 副菜    | 玉米三色  | 玉米粒CAS(散)      |  | 75     | 85  | 6375  | 洗選蛋            |    |       | 144 |    |                | 刈包(巧好) |        |      | 2400 |                |    | 芹菜Q      |    |       | 70             |       |         | 茄子Q       |  |   | 120 |  |  |
|       |       | 三色丁CAS         |  | 45     | 55  | 2475  |                |    |       |     |    |                | 沒有CAS了 |        |      |      |                |    | 虱目魚甜不辣Q  |    |       | 90             |       |         | 杏鮑菇D-Q    |  |   | 60  |  |  |
|       |       | 絞肉             |  | 36     | 162 | 5832  | 手工炸豆腐70G       |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    | 紅蘿蔔Q     |    |       | 10             |       |         | 蒜末        |  |   | 2   |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       | 生香菇Q           |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       |         | 豆干片       |  |   | 2   |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
| 青菜    | 青菜    | 青菜(產)          |  | 130    |     |       | 有機青松菜          |    |       | 130 |    |                | 絞肉     |        |      | 120  |                |    | 有機黑葉白菜   |    |       | 130            |       |         | 有機小松菜     |  |   | 130 |  |  |
|       |       | 薑絲             |  | 2      |     |       | 薑絲             |    |       | 2   |    |                | 酸菜(切)  |        |      | 24   |                |    | 薑絲       |    |       | 2              |       |         | 薑絲        |  |   | 2   |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                | 蒜末     |        |      | 2    |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                | 炸豆包絲   |        |      | 2    |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
| 湯     | 山藥排骨湯 | 山藥             |  | 50     |     |       | 紅豆             |    |       | 50  |    |                |        |        |      |      |                |    | 冬瓜       |    |       | 65             |       |         | 豆腐4.3K(薄) |  |   | 12  |  |  |
|       |       | 白蘿蔔            |  | 25     |     |       | 紫糯米            |    |       | 10  |    |                |        |        |      |      |                |    | 文蛤Q      |    |       | 30             |       |         | 脆筍絲       |  |   | 15  |  |  |
|       |       | 排骨丁            |  | 12     |     |       | 二砂25K(台糖)      |    |       | 2   |    |                |        |        |      |      |                |    | 薑絲       |    |       | 2              |       |         | 木耳絲Q      |  |   | 8   |  |  |
|       |       | 乾豆捲            |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       | 紅蘿蔔Q    |           |  | 8 |     |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    | 枸杞       |    |       | 0.1            |       |         | 洗選蛋       |  |   | 12  |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       | 柴魚片600G |           |  | 3 |     |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       |                |  |        |     |       |                |    |       |     |    |                |        |        |      |      |                |    |          |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
| 豆漿    |       | 黃豆(非基改)        |  |        |     |       |                |    |       |     | 0  | 乳品             |        |        | 2307 | 10   | 23070          |    |          |    | 2304份 | 10             | 23040 |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       | 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)          |  | 5.8 份  |     |       | 主食(份)          |    | 6 份   |     |    | 主食(份)          |        | 5 份    |      |      | 主食(份)          |    | 5 份      |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       | 蔬菜(份)          |  | 0.6 份  |     |       | 蔬菜(份)          |    | 0.9 份 |     |    | 蔬菜(份)          |        | 0.4 份  |      |      | 蔬菜(份)          |    | 1.3 份    |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       | 水果(份)          |  | 份      |     |       | 水果(份)          |    | 份     |     |    | 鮮奶(份)          |        | 1 份    |      |      | 水果(份)          |    | 份        |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       | 豆魚肉蛋(份)        |  | 2.2 份  |     |       | 豆魚肉蛋(份)        |    | 2 份   |     |    | 豆魚肉蛋(份)        |        | 1.8 份  |      |      | 豆魚肉蛋(份)        |    | 1.8 份    |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       | 油脂(份)          |  | 2.1 份  |     |       | 油脂(份)          |    | 2 份   |     |    | 油脂(份)          |        | 2.1 份  |      |      | 油脂(份)          |    | 2.3 份    |    |       |                |       |         |           |  |   |     |  |  |
|       |       | 總熱量            |  | 681大卡  |     |       | 總熱量            |    | 683大卡 |     |    | 總熱量            |        | 690大卡  |      |      | 總熱量            |    | 681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6週

| 菜別 | 3月14日(一) |         |    |     | 3月15日(二) |       |          |    | 3月16日(三) |     |       |     | 3月17日(四) |     |    |       | 3月18日(五) |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|----|----------|---------|----|-----|----------|-------|----------|----|----------|-----|-------|-----|----------|-----|----|-------|----------|----|-----|----|------|----------|--|----|--|----|--|-----|--|----|--|----|--|--|--|-----|--|--|--|
|    | 日期       |         | 人數 |     | 日期       |       | 人數       |    | 日期       |     | 人數    |     | 日期       |     | 人數 |       | 日期       |    | 人數  |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    | 38       |         |    |     | 38       |       |          |    | 38       |     |       |     | 38       |     |    |       | 38       |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    | 合計       |         | 0  |     | 合計       |       | 0        |    | 合計       |     | 0     |     | 合計       |     | 0  |       | 合計       |    | 0   |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
| 主食 |          |         |    | 白米飯 |          |       |          | 主食 |          |     |       | 糙米飯 |          |     |    | 主食    |          |    |     | 特餐 |      |          |  | 主食 |  |    |  | 麥片飯 |  |    |  | 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 | 義式雞丁     | 白花菜(冷凍) |    | 1.0 |          | 麻油凍豆腐 |          |    |          |     | 古早味鹹粥 | 素絞肉 |          | 0.2 |    | 蒜泥白肉  |          |    |     |    | 豆豉雞丁 | 百頁豆腐(切片) |  | 2  |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          | 豆腸      |    | 2.0 |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          |         |    |     |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          |         |    |     |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          |         |    |     |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          |         |    |     |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
| 副菜 | 玉米三色     | 生香菇Q    |    | 1.0 |          | 原味蒸蛋  | 手工炸豆腐70G |    | 52       |     | 刈包    |     |          |     |    | 芹香甜不辣 |          |    |     |    | 醬燒紫茄 | 素甜不辣條3K  |  | 1  |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          |         |    |     |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    | 素肉絲 |    |      | 0.1      |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          |         |    |     |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          |         |    |     |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          |         |    |     |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
| 湯  | 山藥排骨湯    | 乾豆捲     |    | 0.3 |          | 紅豆紫米湯 |          |    |          |     |       |     |          |     |    | 冬瓜蛤蜊湯 | 枸杞       |    | 0.1 |    | 酸辣湯  |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          |         |    |     |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          |         |    |     |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |
|    |          | 薑片      |    | 0.6 |          |       |          |    |          |     |       |     |          |     |    |       |          |    |     |    |      |          |  |    |  |    |  |     |  |    |  |    |  |  |  |     |  |  |  |

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：