

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7週	111/3/21 (一)	白米飯	鹹酥雙味	涼拌海帶絲	有機青菜	蔬菜湯		5	1.1	0	2	2.3	631
	111/3/22 (二)	糙米飯	沙茶魷魚	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	刈薯鮮菇湯		5.5	1	0	1.3	2.1	602
	111/3/23 (三)	特餐	部隊鍋	味噌豬肉炒豆芽	香滷雞翅		乳品	5	1.1	1	2	2.5	740
	111/3/24 (四)	蕎麥飯	蔥燒肉丁	芋香什錦	有機大白菜	海芽蛋花湯	桶柑	5.3	0.7	1	2	2.4	707
	111/3/25 (五)	白米飯	素香肉燥	木耳炒蛋	有機廣島菜	薑汁豆花		5	1.1	0	2.1	2	625
第8週	111/3/28 (一)	白米飯	醬淋嫩豆腐*1	鮮蔬炒蛋	產銷履歷青菜	黃瓜魚丸湯		5.5	0.8	0	2.5	2.1	687
	111/3/29 (二)	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	筍乾麵輪	有機青油菜	地瓜甜湯		5	0.8	0	2.2	2.2	634
	111/3/30 (三)	特餐	奶油燉飯	花椰肉片		玉米濃湯	乳品	5	1	1	1.2	2	655
	111/3/31 (四)	燕麥飯	莎莎燉雞	根菜小魚美味煮	有機山茼蒿	三絲金菇湯	水果	5	1.1	1	1.7	2.1	659.5
	111/4/1 (五)	糙米飯	黑胡椒肉柳	小瓜炒貢丸	有機高麗菜	仙草雞湯		5.2	0.8	0	1.8	2	609

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

兒童成長困擾

Heho健康 | Q

擔心長不高

鈣

傳統豆腐

小白菜

搭配口訣：「早晚一杯奶」
早、晚餐飲用牛奶、優酪乳

抵抗力不佳

蛋白質

豆魚肉蛋類

1~6歲 每餐攝取1~1.5份
7~12歲 每餐攝取1.5~2份

想增強學習

Omega-3 脂肪酸

鮭魚 秋刀魚

小型魚類較少重金屬累積
建議每周可吃2~3次

易氣喘吁吁

鐵

牛肉

深綠蔬菜

飯後搭配水果增添維生素C
可有效促進鐵質吸收

反應慢半拍

碘

海帶

鱈魚

碘是腦部發育必需營養素
若缺乏會直接影響學習能力

愛加工食品

維生素B群

地瓜

玉米

未精緻的全穀雜糧類含B群
可將熱量轉換為能量

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7週	111/3/21 (一)	白米飯	鹹酥雙味	凉拌海帶絲	產銷履歷青菜	蔬菜湯		5	1.1	0	2	2.3	631
	111/3/22 (二)	糙米飯	沙茶魷魚	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	刈薯鮮菇湯		5.5	1	0	1.3	2.1	602
	111/3/23 (三)	特餐	部隊鍋	味噌豬肉炒豆芽	香滷雞翅		乳品	5	1.1	1	2	2.5	740
	111/3/24 (四)	蕎麥飯	蔥燒肉丁	芋香什錦	有機大白菜	海芽蛋花湯	桶柑	5.3	0.7	1	2	2.4	707
	111/3/25 (五)	白米飯	素香肉燥	木耳炒蛋	有機廣島菜	薑汁豆花		5	1.1	0	2.1	2	625
第8週	111/3/28 (一)	白米飯	醬淋嫩豆腐*1	鮮蔬炒蛋	產銷履歷青菜	黃瓜魚丸湯		5.5	0.8	0	2.5	2.1	687
	111/3/29 (二)	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	筍乾麵輪	有機青油菜	地瓜甜湯		5	0.8	0	2.2	2.2	634
	111/3/30 (三)	特餐	奶油燉飯	花椰肉片		玉米濃湯	乳品	5	1	1	1.2	2	655
	111/3/31 (四)	燕麥飯	莎莎燉雞	根菜小魚美味煮	有機山茼蒿	三絲金菇湯	水果	5	1.1	1	1.7	2.1	659.5
	111/4/1 (五)	糙米飯	黑胡椒肉柳	小瓜炒貢丸	有機高麗菜	仙草雞湯		5.2	0.8	0	1.8	2	609

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

兒童成長困擾

Heho健康

擔心長不高

鈣

傳統豆腐 小白菜

搭配口訣：「早晚一杯奶」
早、晚餐飲用牛奶、優酪乳

抵抗力不佳

蛋白質

豆魚肉蛋類

1~6歲 每餐攝取1~1.5份
7~12歲 每餐攝取1.5~2份

想增強學習

Omega-3 脂肪酸

鮭魚 秋刀魚

小型魚類較少重金屬累積
建議每周可吃2~3次

易氣喘吁吁

鐵

牛肉 深綠蔬菜

飯後搭配水果增添維生素C
可有效促進鐵質吸收

反應慢半拍

碘

海帶 鱈魚

碘是腦部發育必需營養素
若缺乏會直接影響學習能力

愛加工食品

維生素B群

地瓜 玉米

未精緻的全穀雜糧類含B群
可將熱量轉換為能量

大成國民小學110學年度第一學期 第7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	3月21日(一)					3月22日(二)					3月23日(三)					3月24日(四)					3月25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	名				主	名				主	名				主	名				主	名				
食	材				食	材				食	材				食	材				食	材				
食	量	價	價	價	量	價	價	價	量	價	價	價	量	價	價	價	量	價	價	價	量	價	價	價	
主					糙米飯												8KG								
主	鹹酥雙味	雞丁	162			魷魚條	42			維力蒸煮麵650G	104			肉丁	141			杏鮑菇D-Q	60						
		地瓜Q	60			肉片	72			山東白菜Q	60			洋蔥去皮Q	20			豆干絞碎	150						
		素沙茶醬737G	1			小黃瓜Q	42			火鍋豬肉片	48			麵腸(切	60			洋蔥去皮Q	20						
		胡椒鹽600G(飛	1			脆筍片	25			韓式年糕條	40			青蔥Q	10			油蔥酥600G	6						
		紅蘿蔔Q	15			沙茶醬3K(牛	3			洋蔥去皮Q	30			甜麵醬9K	2										
						薑絲	2			起司絲	15														
						蒜末	2			金針菇Q	20														
						木耳絲Q	10			泡菜3K	8														
										素火腿(尚好									素絞肉						
副	涼拌海帶絲	海帶絲(切	50			冬粉(龍口	16			綠豆芽	130			芋頭Q	50			洗選蛋	120						
		白干絲	50			高麗菜Q	60			肉絲	24			馬鈴薯去皮Q	80			木耳絲Q	45						
		紅蘿蔔Q	10			絞肉	12			洋蔥去皮Q	20			玉米粒CAS(散	15			紅蘿蔔Q	12						
		芹菜Q	20			木耳絲Q	8			味噌9K(細	2			絞肉	24			小白菜Q	20						
		味醂1.6K(穀盛	6			芹菜Q	2						紅蘿蔔Q	10											
		蒜泥	3							豆干片				麵輪				生豆包							
青	菜	有機山菠菜	130			有機苜蓿白菜	110			雞翅6	2400			有機大白菜	130			有機廣島菜	130						
		薑絲	2			薑絲	1.5						薑絲	2			薑絲	2							
湯	品	高麗菜Q	50			刈薯Q	50							乾海帶芽600G	6			豆花2K	108						
		西芹Q	20			琤珍菇Q	20						洗選蛋	24			老薑	4							
		紅蘿蔔Q	10			大骨	10						大骨	12			二砂25K(台糖	2							
		金針菇Q	10																						
		大骨	12			二年級校外教學減371人																			
其	他	黃豆(非基改)				0			0				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					
							主食(份)	5	份	主食(份)	5.5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份				
							蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	0.7	份	蔬菜(份)	1.1	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)	1.3	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份				
							油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.5	份	油脂(份)	2.4	份	油脂(份)	2	份				
							總熱量	631大卡	總熱量	602大卡	總熱量	740大卡	總熱量	707大卡	總熱量	625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7週

菜別	日期	3月21日(一)		日期	3月22日(二)		日期	3月23日(三)		日期	3月24日(四)		日期	3月25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	蕎麥飯		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	鹹酥雙味	素沙茶醬737G	1.0	沙茶魷魚	素鹹酥雞3K	1.0	部隊鍋	素火腿(尚好)	1.0	蔥燒肉丁	豆腸	3.0	素香肉燥	素絞肉	0.1
		百頁豆腐切24丁	3.0			素火腿(尚好)					生香菇Q	1.0		麵輪	1.0
副菜	凉拌海帶絲			螞蟻上樹			味噌豬肉炒豆苗	豆干片	3.0	芋香什錦	麵輪	0	木耳炒蛋	生豆包	1.0
湯	蔬菜湯			刈薯鮮菇湯			0	素牛蒡排	53.0	海芽蛋花湯			薑汁豆花		
		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8週 午餐食譜設計表

預估總價 65,310

平均每日 13062

平均每人每日 5.7

菜別	日期	3月28日(一)				日期	3月29日(二)				日期	3月30日(三)				日期	3月31日(四)				日期	4月1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		19,200			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	燕麥飯				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	醬淋嫩豆腐*1	手工炸豆腐70G	2400	8	19200	絞肉		168			清胸肉絲		72			雞丁		72			肉柳*cas		132Kg		
						冬瓜去皮Q					高麗菜Q		75			骨腿丁		72			洋蔥去皮*加工		25Kg		
						鹹冬瓜醬3K		10			杏鮑菇D-Q		21			大蕃茄Q		60			紅蘿蔔Q		20Kg		
								0			洋蔥去皮Q		25			洋蔥去皮Q		20			綠豆芽*美		40Kg		
								0			三色丁CAS		10			蒜末		1			青蔥		2Kg		
								0			起司絲		12			杏鮑菇塊1k		6			絞蒜仁		2Kg		
						豆腸		2			玉米濃湯粉1K		6			義大利香料100G		1			黑胡椒粒.1斤飛馬		1包		
						芋頭Q		2														0			
								0														0			
								0														0			
副菜	鮮蔬炒蛋	洗選蛋	120			麵輪(小		45			青花菜CAS		90			白蘿蔔Q		95			貢丸				
		高麗菜Q	60			筍干		72			白花菜CAS		90			馬鈴薯去皮Q		45			小黃瓜Q		110Kg		
		紅蘿蔔Q	4			朴菜1.8K(先送		10			肉片		24			紅蘿蔔Q		20			木耳絲*3K		3包		
		木耳絲Q	7			紅蘿蔔Q		10			紅蘿蔔Q		10			小魚干600G		10			絞蒜仁		2Kg		
								0			蒜酥600G		2			竹輪		10					0		
								0								乾雪蓮子		24				0			
								0														0			
								0														0			
								0														0			
								0														0			
青菜	青菜	青菜(產	130			有機青油菜		130							有機山茼蒿		130			高麗菜		130			
		薑絲	2			薑絲		2							薑絲		2			薑絲		2			
		薑片	0.5																						
湯	黃瓜魚丸湯	地瓜Q	90			大黃瓜Q		60			玉米粒罐2.1K		10			脆筍絲		30			雞(骨腿丁)超秦"		24Kg		
		二砂25K(台糖	2			珍珠魚丸(如記		30			馬鈴薯去皮Q		25			木耳絲Q		25			涼薯Q		55Kg		
		薑片	2			芹菜Q		2			洗選蛋		12			金針菇Q		15			仙草原汁5K(包)		12包		
								0			玉米醬3K		10			紅蘿蔔Q		10			枸杞(1斤包)		2包		
											安佳奶油454G		5									0			
											麵粉		10									0			
								0														0			
								0														0			
豆漿	黃豆(非基改) 台糖(50K)								0	乳品		2307	10	23070			2304份	10	23040						
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)	5.5	份		主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.2	份		
		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	1.1	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)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	1.2	份			豆魚肉蛋(份)	1.7	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份		
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份		
				總熱量	687大卡			總熱量	634大卡				總熱量	655大卡				總熱量	660大卡				總熱量	609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8週																				
菜 別	日期 人數	3月28日(一) 38			日期 人數	3月29日(二) 38			日期 人數	3月30日(三) 38			日期 人數	3月31日(四) 38			日期 人數	4月1日(五) 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	燕麥飯			主食 名稱	糙米飯		
		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
主 菜	醬 淋 嫩 豆 腐 * 1				鹹 冬 瓜 蒸 肉	豆腸		2	奶 油 燉 飯	素火腿丁		1.0	莎 莎 燉 雞				黑 胡 椒 肉 柳	杏鮑菇塊1k		1包
						芋頭Q		2		乾豆捲		0.2								
副 菜	鮮 蔬 炒 蛋				筍 乾 麵 輪				花 椰 肉 片	豆干片		1	根 菜 小 魚 美 味 者				小 瓜 炒 貢 丸	乾雪蓮子		0.5kg
湯	黃 瓜 魚 丸 湯				地 瓜 甜 湯	素海龍丸600G		1	玉 米 濃 湯				三 絲 金 菇 湯	枸杞		0.1	仙 草 雞 湯	素豆竹		0.5kg
		薑片		0.5																

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：