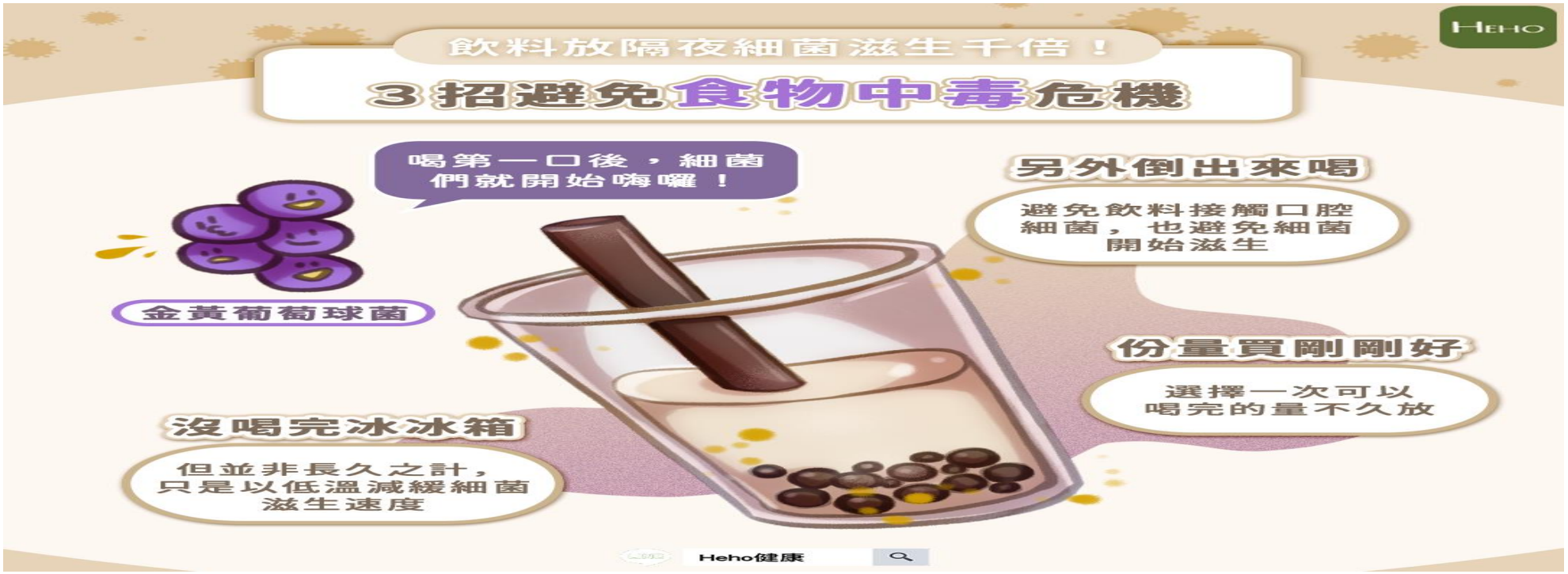
大成國民小學110學年度下學期午餐菜單

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9週	111/4/6（三）	兒童節特餐	**茄汁貝殼麵**	麥克雞塊*2	花椰拌蔬菜	黑糖珍珠撞奶	乳品	5.1	0.4	1	1.5	2.5	692
	111/4/7（四）	胚芽飯	桂筍肉絲	白菜肉羹	有機味美菜	紫菜蛋花湯		5	1.2	1	2	2.2	689
	111/4/8（五）	糙米飯	親子丼	黃瓜什錦	有機千寶菜	藥膳排骨湯		5.2	0.6	0	2.2	2.1	638.5
第10週	111/4/11（一）	白米飯	孜然豬肉條	鳳梨炒木耳	產銷履歷青菜	白菜三絲湯		5.3	1.4	0	2.2	2.1	665.5
	111/4/12（二）	糙米飯	肉骨茶雞	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	牛蒡養生湯		5.1	1.1	0	2.1	2.1	636.5
	111/4/13（三）	特餐	**什錦燴飯**	福州丸CAS		麻油雞湯	乳品	5	0.8	1	1.5	2.3	686
	111/4/14（四）	小米飯	沙茶魚丁	玉米肉末	有機青江菜	冬瓜排骨湯	水果	5.6	1.4	1	1.8	2.3	725.5
	111/4/15（五）	糙米飯	杏鮑菇素雞	薯丁香蔥蛋	有機廣島菜	綠豆西谷米		6	1	0	2	2.2	694

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

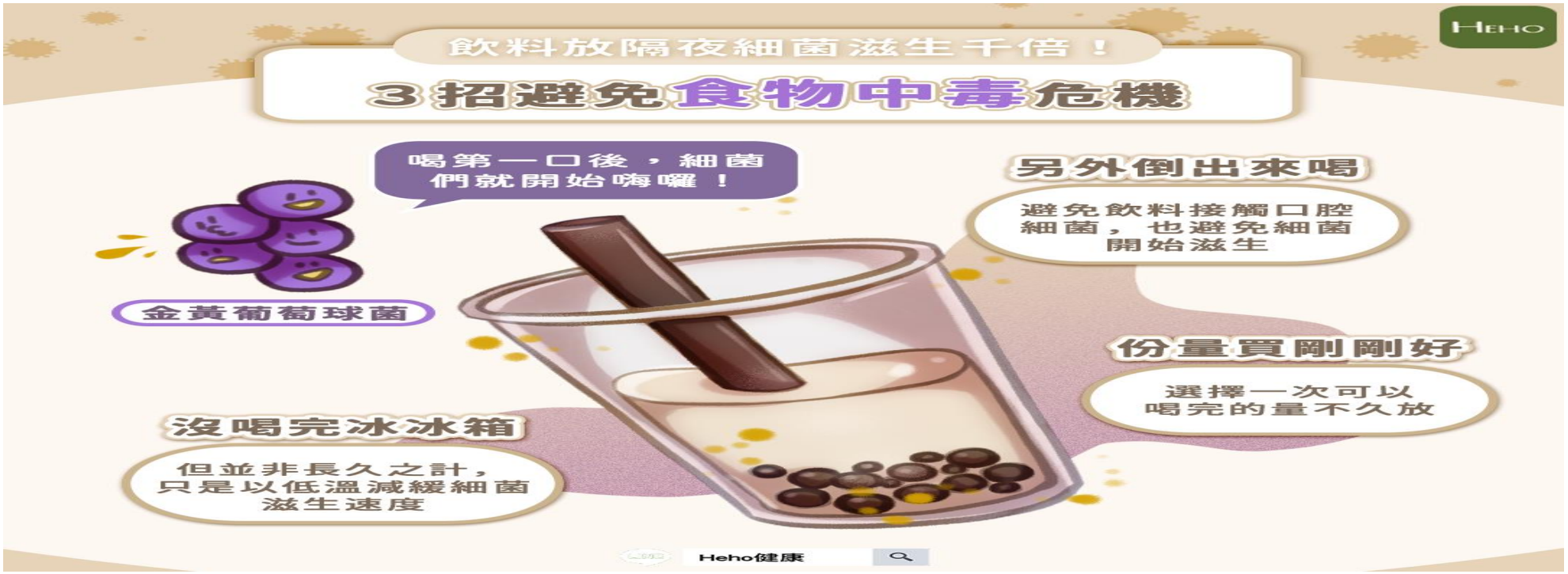


大成國民小學110學年度下學期午餐菜單

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9週	111/4/6（三）	兒童節特餐	**茄汁貝殼麵**	麥克雞塊*2	花椰拌蔬菜	黑糖珍珠撞奶	乳品	5.1	0.4	1	1.5	2.5	692
	111/4/7（四）	胚芽飯	桂筍肉絲	白菜肉羹	有機味美菜	紫菜蛋花湯	小番茄	5	1.2	1	2	2.2	689
	111/4/8（五）	糙米飯	親子丼	黃瓜什錦	有機千寶菜	藥膳排骨湯		5.2	0.6	0	2.2	2.1	638.5
第10週	111/4/11（一）	白米飯	孜然豬肉條	鳳梨炒木耳	產銷履歷青菜	白菜三絲湯		5.3	1.4	0	2.2	2.1	665.5
	111/4/12（二）	糙米飯	肉骨茶雞	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	牛蒡養生湯		5.1	1.1	0	2.1	2.1	636.5
	111/4/13（三）	特餐	**什錦燴飯**	福州丸CAS		麻油雞湯	乳品	5	0.8	1	1.5	2.3	686
	111/4/14（四）	小米飯	沙茶魚丁	玉米肉末	有機青江菜	冬瓜排骨湯	水果	5.6	1.4	1	1.8	2.3	725.5
	111/4/15（五）	糙米飯	杏鮑菇素雞	薯丁香蔥蛋	有機廣島菜	綠豆西谷米		6	1	0	2	2.2	694

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

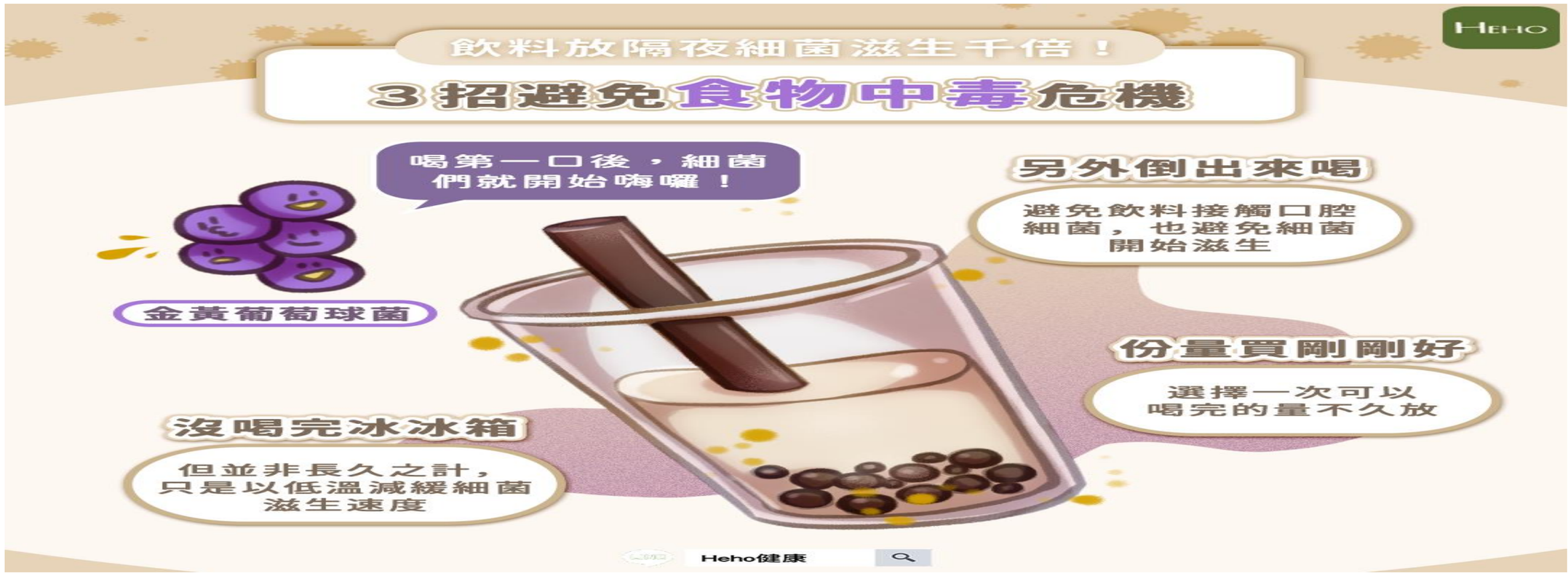


大成國民小學110學年度下學期午餐菜單

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9週	111/4/6（三）	紅童節特餐	茄汁貝殼麵	麥克雞塊*2	花椰拌蔬菜	黑糖珍珠撞奶	乳品	5.1	0.4	1	1.5	2.5	692
	111/4/7（四）	胚芽飯	桂筍肉絲	白菜肉羹	有機味美菜	紫菜蛋花湯	小番茄	5	1.2	1	2	2.2	689
	111/4/8（五）	白米飯	親子丼	黃瓜什錦	有機千寶菜	藥膳排骨湯		5.2	0.6	0	2.2	2.1	638.5
	111/4/12（二）	糙米飯	肉骨茶雞	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	牛蒡養生湯		5.1	1.1	0	2.1	2.1	636.5
第10週	111/4/13（三）	特餐	什錦燴飯	福州丸CAS		麻油雞湯	乳品	5	0.8	1	1.5	2.3	686
	111/4/14（四）	小米飯	沙茶魚丁	玉米肉末	有機青江菜	冬瓜排骨湯	水果	5.6	1.4	1	1.8	2.3	725.5
	111/4/15（五）	糙米飯	杏鮑菇素雞	薯丁香蔥蛋	有機廣島菜	綠豆西谷米		6	1	0	2	2.2	694

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9週　午餐食譜設計表

預估總價　24,000　　平均每日　4,800　　平均每人每日　2.0

菜別		4月4日(一)				4月5日(二)				4月6日(三)				4月7日(四)				4月8日(五)			
日期																					
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	24,000			合計	0		
主食		白米飯				糙米飯				特餐				胚芽飯				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								胚芽飯							
		雞肉先解凍																			
主菜	炸鬼頭刀					結頭燒雞				茄汁貝殼麵	貝殼麵500g原味	300包		桂筍肉絲	肉絲*cas	136Kg		親子丼	雞清肉絲"超秦	144Kg	
											絞肉A90%*"cas	48Kg			桂竹筍(桶).Q鐵桶	7桶			洋蔥去皮*加工	50Kg	
											三色丁15K富"	3件			長福菜1.8K(包)	15包			金絲菇Q	33Kg	
											玉米粒15K富士鮮	1件			絞蒜仁	2Kg			洗選雞蛋"12K	12Kg	
											洋蔥去皮*加工	30Kg							洗選雞蛋(盤)30入	4盤	
											高麗菜去外葉Q*	20Kg							薑絲	2Kg	
											義大利醬(3K)*	9桶									
											蕃茄(角)2550g	6桶									
副菜	絲瓜麵線					蛋酥白菜				麥克雞塊*2	蕃茄醬(件)6入*	3件		白菜肉羹	赤肉粳3K(包)ˇ	10包		黃瓜什錦	大黃瓜Q.*	160Kg	
											鄉嫩雞塊3K*.	33包			大白菜*去外葉Q	160Kg			肉絲*cas	18Kg	
											(每人2個)				紅蘿蔔Q	8Kg			鳥蛋 QR	25Kg	
											沙拉油18L台糖	4桶			金絲菇Q	12Kg			紅蘿蔔Q	5Kg	
											紅標料理米酒20入	1件			絞蒜仁	1.5Kg			木耳絲*3K	2包	
											醬油5L金蘭-濃4入	2件							絞蒜仁	1.5Kg	
											老公白胡椒粉盒	3盒									
青菜	高麗菜					有機黑葉白菜				花椰拌蔬菜	青花菜"12K散	14件		有機味美菜	有機味美葉志豪	庫存		有機千寶菜	有機千寶葉志豪	庫存	
											杏鮑菇-切塊Q	6Kg			薑絲	2Kg			薑絲	2Kg	
											鴻禧菇3K*Q	2包									
											甜椒-黃 Q	5Kg									
											甜椒-紅 Q	5Kg									
湯品	味噌豆腐湯					芩菜貢丸湯				黑糖珍珠撞奶	黑胡椒粒.1斤老公	1包		紫菜蛋花湯				藥膳排骨湯	前排丁3K包cas	24Kg	
											珍珠粉圓	50Kg			紫菜150g"大包圓	7包			高麗菜去外葉Q*	45Kg	
											奶粉2.2K。克寧	5桶			(先漂洗切段下鍋)				杏鮑菇-切塊Q	9Kg	
											黑糖(450gx20包)	1件			洗選雞蛋.15K	15Kg			紅蘿蔔Q	6Kg	
											砂糖25K(台糖)	2件			薑絲	2Kg			素豆竹1.8K(包)	2包	
															叉骨切cas	9Kg			薑片	1Kg	
																			藥燉排骨粉包300g	10包	
其他		黃豆(非基改)					0		0	乳品		2302	0		小番茄	2400份	10	24000			
		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		主食(份)		份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.2	份	
		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)	0.4	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.6	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)		份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份	
		油脂(份)		份		油脂(份)		份		油脂(份)	2.5	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份	
		總熱量	大卡			總熱量	大卡			總熱量	692大卡			總熱量	689大卡			總熱量	639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10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	4月11日(一)				日期	4月12日(二)				日期	4月13日(三)				日期	4月14日(四)				日期	4月15日(五)			
	人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	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	孜然豬肉條	肉柳*cas	156Kg			肉骨茶雞	雞胸丁"超秦	72Kg			什錦燴飯	肉絲*cas	72Kg			沙茶魚丁	旗魚丁5K(含冰)	36包			杏鮑菇素雞	素雞切片	100Kg		
		馬鈴薯-洗皮.足*	45Kg				雞(骨腿丁)超秦"	72Kg				洋蔥去皮*加工	15Kg				大白菜*去外葉Q	85Kg				杏鮑菇-切塊Q	60Kg		
		洋蔥去皮*加工	30Kg				香菇小朵(生)Q	15Kg				紅蘿蔔Q	15Kg				木耳絲*3K	5包				小黃瓜Q	40Kg		
		敏豆Q冷凍ˇ嘉鹿	10包				涼薯Q	100Kg				玉米粒15K富士鮮	2件				紅蘿蔔Q	10Kg				絞蒜泥	3Kg		
		絞蒜仁	2.5Kg				去皮蒜仁	3Kg				青江菜	60Kg				薑絲	2.5Kg				香油(3Ｌ)福壽	庫存		
		孜然粉260g小磨坊	2瓶				肉骨茶包150g	12包				絞蒜仁	2Kg				沙茶醬3K*牛頭	3桶				醬油膏5L金蘭-大"	庫存		
		黑胡椒粒.1斤飛馬	1包									蠔油5Ｌ素金蘭4入	庫存												
		白芝麻	1.5Kg									黑胡椒醬(3K)	9桶												
副菜	鳳梨炒木耳	木耳絲*3K	24包			麻婆豆腐	豆腐4.3K(薄).	34板			福州丸CAS	黑胡椒粒.1斤飛馬	1包			玉米肉末	玉米粒15K富士鮮	8件			薯丁香蔥蛋	洗選雞蛋"12K	120Kg		
		肉絲*cas	24Kg				絞肉A90%*"cas	18Kg				福州丸.33g3K包	27包				洋蔥去皮*加工	25Kg				馬鈴薯-洗皮	50Kg		
		鳳梨	50Kg				紅蘿蔔Q	10Kg				大白菜去外葉Q.*	50Kg				絞肉A90%*"cas	24Kg				毛豆仁ˇ禎祥約1K	8包		
		小黃瓜Q	25Kg				絞蒜仁	1Kg				紅蘿蔔Q	5Kg				紅蘿蔔Q	10Kg				青蔥	4Kg		
		嫩薑絲	2.5Kg				辣豆瓣醬(2.8Ｋ)	1桶				絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	1.5Kg				烏醋(5Ｋ)穀盛"	1桶		
青菜	青菜	青菜-產銷履歷	130Kg			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜自備	庫存								有機青江菜	有機青江菜自備	庫存			有機廣島菜	有機廣島菜自備	庫存		
		絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg									薑絲	2Kg				薑絲	2Kg		
		青菜品項下週確定																							
湯	白菜三絲湯	冬粉-大包5斤"	3包			牛蒡養生湯	牛蒡 Q	25Kg			麻油雞湯	雞胸丁"冷藏	18Kg			冬瓜排骨湯	冬瓜*Q	90Kg			綠豆西谷米	綠豆	20Kg		
		大白菜*去外葉Q	55Kg				玉米條*切片	40Kg				高麗菜去外葉Q*	60Kg				龍骨丁3K包"cas	15Kg				西谷米	20Kg		
		金絲菇Q	9Kg				紅棗(1斤包)	1包				素豆竹1.8K(包)	3包				薑絲	2Kg				砂糖25K(台糖)	1件		
		紅蘿蔔Q	5Kg				叉骨切cas	9Kg				枸杞(1斤包)	1包												
		叉骨切cas	9Kg									薑片	1Kg												
												麻油3Ｌ李燈燦"	1桶												
												紅標料理米酒20入	庫存												
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)	5.3	份		熱量	主食(份)	5.1	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5.6	份		熱量	主食(份)	6	份	
		蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	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)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	2.1	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	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)	2.1	份			油脂(份)	2.3	份			油脂(份)	2.3	份			油脂(份)	2.2	份	
		總熱量	666大卡				總熱量	637大卡				總熱量	686大卡				總熱量	726大卡				總熱量	694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9週

菜別	日期	4月4日(一)		日期	4月5日(二)		日期	4月6日(三)		日期	4月7日(四)		日期	4月8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	兒童節特餐		主食名稱	胚芽飯		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			結頭燒雞			茄汁貝殼麵	素義大利肉醬600g	1瓶	桂筍肉絲	小麵輪	2.5kg	親子丼	板豆腐(大)	1
								洋菇	1K					生香菇	1kg
														金絲菇Q	
														薑絲	
														素火腿	1條
副菜	絲瓜麵線			蛋酥白菜			麥克雞塊*2	素鄉嫩雞塊3K*.120入	1包	白菜肉羹	素丸子600g	2包	黃瓜什錦	玉米筍	3盒
														紅蘿蔔Q	
湯	味噌豆腐湯			苓菜貢丸湯			黑糖珍珠撞奶			紫菜蛋花湯	生豆包	0.5kg	藥膳排骨湯	柳松菇0.2k	2包
		薑片 -共用	0.5Kg					薑片 -共用	0.3Kg						

營養師：　　午餐執行秘書：　　主任：　　校長：