

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11週	111/4/18 (一)	白米飯	泡菜凍豆腐	蘿蔔糕炒蛋	產銷履歷青菜	冬瓜山粉圓		6	0.6	0	1.5	2.1	642
	111/4/19 (二)	糙米飯	咖哩肉東	回鍋乾片	有機雪菜	榨菜肉絲湯		5.5	0.8	0	2.8	2.3	719
	111/4/20 (三)	特餐	肉絲炒板條	油腐雞丁		蔬菜蛋花湯	乳品	5	0.8	1	2.4	2	740
	111/4/21 (四)	胚芽飯	香菇燒雞	扁蒲鮮菇	有機黑葉白菜	小魚豆腐味噌湯	奇異果	5.8	1.4	1	2	2.1	746
	111/4/22 (五)	糙米飯	海結燒肉	卜菜筍絲	有機山茼蒿	鳳梨苦瓜雞湯		5.5	1.3	0	2.1	2.3	678.5
第12週	111/4/25 (一)	白米飯	地瓜魚丁	芙蓉絲瓜	產銷履歷青菜	大滷湯		5.8	0.7	0	1.7	2.1	645.5
	111/4/26 (二)	糙米飯	醬燒油豆腐	香菇蒸蛋	有機荷葉白菜	紅豆燕麥湯		5	1	0	1.9	2	607.5
	111/4/27 (三)	特餐	芋頭瘦肉粥	白菜滷	芝麻包		乳品	5.4	1.1	1	1	2.1	675
	111/4/28 (四)	小米飯	醬燒雞翅	白醬馬鈴薯	有機小松菜	海芽金針菇湯	水果	5.6	0.8	1	3	2.3	800.5
	111/4/29 (五)	糙米飯	香滷豬腳	卜菜筍絲	有機高麗菜	黃瓜丸子湯		5.3	0	0	1.9	0	513.5

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

彩虹飲食提升免疫力！

各色蔬果植化素的功效 PART 1

紅色

主要植化素 茄紅素、花青素

功效：強化心血管、避免泌尿道感染

橙色

主要植化素 類胡蘿蔔素

功效：強化心血管、提高免疫力

黃色

主要植化素 類黃酮素、葉黃素、玉米黃素

功效：強化心血管、維持視力健康

綠色

主要植化素 葉綠素、兒茶素、類胡蘿蔔素

功效：維持視力健康、強化骨骼及牙齒

代表食物

番茄、紅椒、蔓越梅、甜菜根、西瓜等

代表食物

胡蘿蔔、南瓜、木瓜、柿子等

代表食物

黃椒、玉米、地瓜等

代表食物

綠色蔬菜、奇異果、芭樂、酪梨等

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 (份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第11週	111/4/18 (一)	白米飯	泡菜凍豆腐	蘿蔔糕炒蛋	產銷履歷青菜	冬瓜山粉圓		6	0.6	0	1.5	2.1	642
	111/4/19 (二)	糙米飯	咖喱肉東	回鍋乾片	有機雪菜	榨菜肉絲湯		5.5	0.8	0	2.8	2.3	719
	111/4/20 (三)	特餐	肉絲炒板條	油豆腐雞丁		蔬菜蛋花湯	乳品	5	0.8	1	2.4	2	740
	111/4/21 (四)	胚芽飯	香菇燒雞	扁蒲鮮菇	有機黑葉白菜	小魚豆腐味噌湯	奇異果	5.8	1.4	1	2	2.1	746
	111/4/22 (五)	白米飯	海結燒肉	卜菜筍絲	有機山茼蒿	鳳梨苦瓜雞湯		5.5	1.3	0	2.1	2.3	678.5
第12週	111/4/25 (一)	白米飯	地瓜魚丁	芙蓉絲瓜	產銷履歷青菜	大滷湯		5.8	0.7	0	1.7	2.1	645.5
	111/4/26 (二)	糙米飯	醬燒油豆腐	香菇蒸蛋	有機荷葉白菜	紅豆燕麥湯		5	1	0	1.9	2	607.5
	111/4/27 (三)	特餐	芋頭瘦肉粥	白菜滷	芝麻包		乳品	5.4	1.1	1	1	2.1	675
	111/4/28 (四)	小米飯	醬燒雞翅	白醬馬鈴薯	有機小松菜	海芽金針菇湯	水果	5.6	0.8	1	3	2.3	800.5
	111/4/29 (五)	糙米飯	香滷豬腳	卜菜筍絲	有機高麗菜	黃瓜丸子湯		5.3	0	0	1.9	0	513.5

本校使用之國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計：葉倩瑛營養師

彩虹飲食提升免疫力！

各色蔬果植化素的功效

紅色

主要植化素 茄紅素、花青素

功效：強化心血管、避免泌尿道感染

代表食物

番茄、紅椒、蔓越梅、甜菜根、西瓜等

橙色

主要植化素 類胡蘿蔔素

功效：強化心血管、提高免疫力

代表食物

胡蘿蔔、南瓜、木瓜、柿子等

黃色

主要植化素 類黃酮素、葉黃素、玉米黃素

功效：強化心血管、維持視力健康

代表食物

黃椒、玉米、地瓜等

綠色

主要植化素 葉綠素、兒茶素、類胡蘿蔔素

功效：維持視力健康、強化骨骼及牙齒

代表食物

綠色蔬菜、奇異果、芭樂、酪梨等

大成國民小學110學年度第一學期 第11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	日期	4月18日(一)				日期	4月19日(二)				日期	4月20日(三)				日期	4月21日(四)				日期	4月22日(五)											
	人數	2285(2240+素40)				人數	2006(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	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				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	胚芽飯				主食	糙米飯											
	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			
主食							糙米飯							胚芽飯																			
	雞肉先解凍																																
主菜	泡菜凍豆腐	韓式泡菜3K*	8包				咖哩肉東	肉角3K包cas	144Kg					肉絲炒板條	板條(切)	230Kg					香菇燒雞	雞胸丁"超秦	90Kg					海結燒肉	肉角3K包cas	144Kg			
		冬粉-大包5斤"	4包					馬鈴薯-洗皮.足*	75Kg				肉絲*cas		48Kg				雞(骨腿丁)超秦"	54Kg					海帶結.	35Kg							
		大白菜*去外葉Q	50Kg					紅蘿蔔Q	10Kg				乾香菇絲(台灣)		2Kg				香菇小朵(生)Q	30Kg					白蘿蔔*Q	75Kg							
		凍豆腐丁3K*	40包					洋蔥去皮*加工	15Kg				乾蝦仁		2Kg				紅蘿蔔Q	15Kg					薑片	1.5Kg							
		金絲菇Q	9Kg					老公咖哩粉600g盒	2盒				綠豆芽*美		80Kg				麵腸切2cm段*	45Kg					絞蒜仁	1.5Kg							
		紅蘿蔔Q	10Kg										紅蘿蔔Q		15Kg				薑片	2Kg													
		薑末	2Kg										洋蔥去皮*加工		40Kg				絞蒜仁	2Kg													
副菜	蘿蔔糕炒蛋	洗選雞蛋.15K	120Kg				回鍋乾片	豆干片*	75Kg					油腐雞丁	雞胸丁"超秦	72Kg					扁蒲鮮菇	扁蒲Q.*	165Kg					卜菜筍絲	肉絲*cas	18Kg			
		禎祥蘿蔔糕50入.*	13包					肉片*cas	36Kg				雞腿切丁*超秦		54Kg				肉絲*cas	15Kg					乾粉條(3K)寬口	9包							
		紅蘿蔔Q	10Kg					高麗菜去外葉Q*	60Kg				小油豆腐丁.		70Kg				香菇小朵(生)Q	6Kg					高麗菜去外葉Q*	50Kg							
								紅蘿蔔Q	8Kg				紅蘿蔔Q		15Kg				金絲菇Q	15Kg					金絲菇Q	9Kg							
								絞蒜仁	1.5Kg				絞蒜仁		1.5Kg				紅蘿蔔Q	10Kg					紅蘿蔔Q	10Kg							
								黑豆瓣醬3K十全	1件									乾蝦仁	1Kg					木耳絲*3K	4包								
								甜麵醬(9k)十全	2件									絞蒜仁	1.5Kg					絞蒜仁	1.5Kg								
青菜	青菜	蚵白菜-產履	130Kg				有機雪菜	有機雪菜曾吾強	庫存					有機黑葉白菜							有機黑葉白菜	有機黑白葉志豪	庫存					有機茼蒿菜	有機茼蒿葉志豪	庫存			
		薑絲	2Kg					薑絲	2Kg										薑絲	2Kg					薑絲	2Kg							
湯品	冬瓜山粉圓	冬瓜糖1斤	40個				榨菜肉絲湯	肉絲*cas	21Kg					蔬菜蛋花湯	大白菜*去外葉Q	40Kg					小魚豆腐味噌湯	小魚干	2Kg					鳳梨苦瓜雞湯	雞(骨腿丁)超秦"	18Kg			
		山粉圓	庫存					黃豆芽*非基改	36Kg				洗選雞蛋.15K		15Kg				豆腐4.3K(薄).	15板					苦瓜Q	40Kg							
		砂糖25K(台糖)	1件					榨菜絲1.7K	15包				金絲菇Q		24Kg				味噌(細白)9k十全	1件					醬鹹鳳梨罐(3K)	8包							
								叉骨切cas	6Kg									紫魚片-半斤	3包					香菇小朵(生)Q*1K	3包								
																								薑片	1.5Kg								
其他		黃豆(非基改)					0			0				乳品	2302		0				奇異果	2400份	10	24000									
		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		熱量	類別	份量		熱量	類別	份量						
		主食(份)	6	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5.5	份													
		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.3	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)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份													
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份													
總熱量			642大卡			719大卡			740大卡			746大卡			679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12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25日(一)				日期	4月26日(二)				日期	4月27日(三)				日期	4月28日(四)				日期	4月29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	地瓜魚丁	旗魚丁5K(含冰)	36包			醬燒油豆腐	小油豆腐丁	120Kg			芋頭瘦肉粥	芋頭去頭尾Q	60Kg			醬燒雞翅	雞三節翅W6	2350支			香滷豬腳	德式豬腳丁3K包	90Kg						
		地瓜*Q	120Kg				冬瓜*Q	90Kg				乾香菇絲(台灣)	1Kg				絞蒜仁	2.5Kg				肉角3K包cas	72Kg						
		麵粉-中筋	10Kg				紅蘿蔔Q	10Kg				絞肉A90%*"cas	36Kg				薑片	2Kg				涼薯Q	60Kg						
		飛馬胡椒鹽"盒	1盒				香菇小朵(生)Q	6Kg				玉米粒15K富士鮮	2件									紅蘿蔔Q	15Kg						
							絞蒜仁	1.5Kg				高麗菜去外葉Q*	65Kg									絞蒜仁	2Kg						
							黃豆瓣醬(3k)	2桶				紅蘿蔔Q	10Kg									八角粒1斤南穎昌*	1包						
副菜	芙蓉絲瓜	絲瓜Q	150Kg			香菇蒸蛋	洗選雞蛋"12K	120Kg			白菜滷	大白菜去外葉Q.*	180Kg			白醬馬鈴薯	立大瘦培根1K ~ A	15包			卜菜筍絲	肉絲*cas	18Kg						
		洗選雞蛋"12K	12Kg				乾香菇絲(台灣)	1.2Kg				素豆竹1.8K(包)	3包				馬鈴薯-洗皮.足*	130Kg				桂竹筍(熟)Q.*	120Kg						
		洗選雞蛋(盤)30入	3盤									肉片*cas	60Kg				紅蘿蔔Q	10Kg				長福菜1.8K(包)	庫存						
		豆腐4.3K(薄).	8板									金絲菇Q	12Kg				洋蔥去皮*加工	15Kg				絞蒜仁	2Kg						
		紅蘿蔔Q	10Kg									乾香菇絲(台灣)	1.2Kg				玉米粒15K富士鮮	1件											
		香菇小朵(生)Q	6Kg									乾蝦仁	1.5Kg				奶粉2.2K。克寧	2桶											
		絞蒜泥	1.5Kg									紅蘿蔔Q	10Kg				義大利香料450g"	1包											
												木耳絲*3K	3包				安佳奶油454g大。	5包											
青菜	青菜	油菜-產履-東	130Kg			有機荷蘭葉白菜	有機茼白曾吾強	庫存			芝麻包	絞蒜仁	1.5Kg			有機小松菜	有機小松葉志豪	庫存			有機高麗菜	有機高麗葉志豪	庫存						
		薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				芝麻包20入"	121包				薑絲	2Kg				薑絲	2Kg						
湯	大滷湯	洗選雞蛋"12K	12Kg			紅豆燕麥湯	紅豆-已提前送	庫存			海芽金針菇湯					海帶芽(乾)	2.5Kg			黃瓜丸子湯	大黃瓜Q	90Kg							
		脆筍絲1.7K	6包				生燕麥粒-已提前	庫存									金絲菇Q	12Kg				虱目小魚丸3K包"	7包						
		高麗菜去外葉Q*	40Kg				砂糖25K(台糖)	1件									薑絲	1.5Kg				叉骨切cas	9Kg						
		木耳絲*3K	2包														青蔥	1Kg											
		紅蘿蔔Q	6Kg														叉骨切cas	9Kg											
		叉骨切cas	9Kg																										
豆漿		黃豆(非基改)								0	乳品	2295	10	22950			2295份		0										
		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		熱量	類別	份量						
		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5.6	份		主食(份)	5.3	份									
		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)		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)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	1	份		豆魚肉蛋(份)	3	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份									
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)		份									
		總熱量	646大卡				608大卡				總熱量	675大卡				總熱量	801大卡				514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11週

菜別	日期	4月18日(一)		日期	4月19日(二)		日期	4月20日(三)		日期	4月21日(四)		日期	4月22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	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	泡菜凍豆腐	韓式泡菜1K*素	1包	咖哩肉東	生豆包	2kg	肉絲炒板條	素火腿條1k	1條	香菇燒雞	素雞切段	3Kg	海結燒肉	小麵輪	2Kg
					馬鈴薯-洗皮.足*										
					紅蘿蔔Q										
					青花菜1k	1包									
副菜	蘿蔔糕炒蛋	素蘿蔔糕10入.*	3包	回鍋乾片			油腐雞丁	杏鮑菇1k	2包	扁蒲鮮菇			卜菜筍絲		
		生香菇	2kg												
湯	冬瓜山粉圓			榨菜肉絲湯	素豆竹	0.3kg	蔬菜蛋花湯	豆腐1.2k	1盒	小魚豆腐味噌湯	素海芽100g	1包	鳳梨苦瓜雞湯	素豆竹	0.3kg
		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：

##		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	4月25日(一)		日期	4月26日(二)		日期	4月27日(三)		日期	4月28日(四)		日期	4月29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	地瓜魚丁	豆干片	2kg	醬燒油豆腐			芋頭瘦肉粥	碎豆干丁	1kg	醬燒雞翅	麵腸	27條	香滷豬腳	生花生	1kg
											(前一天)			生烤麩切丁1k	2包
副菜	芙蓉絲瓜			香菇蒸蛋	小黃瓜	2.5kg	白菜滷			白醬馬鈴薯	素火腿條1k	1條	卜菜筍絲	素皮絲	1kg
					杏鮑菇	1kg									
					木耳絲1k	1包									
湯	大滷湯	素肉羹0.6k	2包	紅豆燕麥湯			0			海芽金針菇湯			黃瓜丸子湯	素丸子0.6k	2包
		脆筍絲1.7K													
		金針菇	0.6kg												
		薑片 -共用	0.5Kg												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：