

# 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14週	111/5/9 (一)	白米飯	鹽酥雙味	客家炒蘿蔔	有機味美菜	冬瓜軟排湯		5.5	1.2	0	2	2.1	660
	111/5/10 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	玉米蒸蛋	有機青江菜	綠豆湯		5.3	0.8	0	1.1	2	564
	111/5/11 (三)	特餐	<b>嘉義雞肉飯</b>	滷味拼盤		白菜肉羹湯	乳品	5	1.1	1	2.3	2.2	749
	111/5/12 (四)	蕎麥飯	馬鈴薯燉肉	蒜香毛豆莢	有機小白菜	四神雞湯	桶柑	5.1	0.6	1	2.1	2	680
	111/5/13 (五)	白米飯	清蒸檸檬魚	肉末寬粉	有機青油菜	絲瓜腐皮湯		5.6	1	0	2	2	657
第15週	111/5/16 (一)	白米飯	塔香麵腸	高麗菜炒蛋	產銷履歷青菜	仙草蜜		5	1.1	0	2	2	617.5
	111/5/17 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	薑絲海帶根	有機山菠菜	木瓜排骨湯		5	1.3	0	1.7	2.1	604.5
	111/5/18 (三)	特餐	<b>什錦炒麵</b>	肉片炒白菜		香菇雞湯		5	1	1	1.7	2.2	701.5
	111/5/19 (四)	燕麥飯	打拋豬肉	義式洋芋	有機小松菜	蕃茄元氣湯		5	0.8	1	1.7	2.1	652
	111/5/20 (五)	糙米飯	花瓜雞丁	丁香豆干	有機空心菜	時蔬蛋花湯		5	1	0	2.3	2.2	646.5

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 2

**黑色**

**主要植化素** 多醣體、類黃酮素

**功效：**降低罹癌風險、強化泌尿系統

---

**白色**

**主要植化素** 含硫化合物、多酚

**功效：**強化心血管、提高免疫力、降膽固醇

---

**紫色**

**主要植化素** 花青素、酚酸類、白藜蘆醇

**功效：**強化泌尿系統、強化記憶力、抗老化

**代表食物**

黑木耳、茄子、香菇、海藻類等

**代表食物**

白蘿蔔、洋蔥、大蒜、山藥等

**代表食物**

葡萄、紫高麗菜、藍莓、桑椹等

LINE Heho健康

# 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14週	111/5/9 (一)	白米飯	鹽酥雙味	客家炒蘿蔔	產銷履歷美味菜	冬瓜軟排湯		5.5	1.2	0	2	2.1	660
	111/5/10 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	玉米蒸蛋	有機青菜	綠豆湯		5.3	0.8	0	1.1	2	564
	111/5/11 (三)	特餐	嘉義雞肉飯	滷味拼盤		白菜肉羹湯	乳品	5	1.1	1	2.3	2.2	749
	111/5/12 (四)	蕎麥飯	馬鈴薯燉肉	蒜香毛豆莢	有機小白菜	四神雞湯	桶柑	5.1	0.6	1	2.1	2	680
	111/5/13 (五)	白米飯	清蒸檸檬魚	肉末寬粉	有機青菜	絲瓜腐皮湯		5.6	1	0	2	2	657
第15週	111/5/16 (一)	白米飯	塔香麵腸	高麗菜炒蛋	產銷履歷青菜	仙草蜜		5	1.1	0	2	2	617.5
	111/5/17 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	薑絲海帶根	有機山菠菜	木瓜排骨湯		5	1.3	0	1.7	2.1	604.5
	111/5/18 (三)	特餐	什錦炒麵	肉片炒白菜		香菇雞湯	乳品	5	1	1	1.7	2.2	701.5
	111/5/19 (四)	燕麥飯	打拋豬肉	義式洋芋	有機小松菜	蕃茄元氣湯	水果	5	0.8	1	1.7	2.1	652
	111/5/20 (五)	糙米飯	花瓜雞丁	丁香豆干	有機空心菜	時蔬蛋花湯		5	1	0	2.3	2.2	646.5

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PART2

**黑色**

**主要植化素** 多醣體、類黃酮素

功效：降低罹癌風險、強化泌尿系統

**代表食物**

黑木耳、茄子、香菇、海藻類等

---

**白色**

**主要植化素** 含硫化合物、多酚

功效：強化心血管、提高免疫力、降膽固醇

**代表食物**

白蘿蔔、洋蔥、大蒜、山藥等

---

**紫色**

**主要植化素** 花青素、酚酸類、白藜蘆醇

功效：強化泌尿系統、強化記憶力、抗老化

**代表食物**

葡萄、紫高麗菜、藍莓、桑椹等

LINE Heho健康

大成國民小學110學年度第一學期 第14週 午餐食譜設計表

預估總價 117,646

平均每日 23529.2

平均每人每日 10.2

類別	5月9日(一)				5月10日(二)				5月11日(三)				5月12日(四)				5月13日(五)				
	1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				2305(2270+素35)				
	合計 54,410				合計 44,691				合計 0				合計 18,440				合計 105				
主餐	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯								
	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價					
主食					糙米飯								8KG								
	主餐	鹽酥雙味	雞丁	162	135	21870	炸豆包(切4塊)	86	235	20210	清胸肉絲	103			肉丁	129			台灣鮭魚片Q	2290	
			馬鈴薯去皮Q	75	60	4500	洋蔥去皮Q	38	57	2166	小黃瓜Q	48			洋蔥去皮Q	29			艾佳檸檬汁	4	
			地瓜粉20K	1	720	720	彩椒Q	14	143	2002	雞油	18			馬鈴薯去皮Q	62			薑絲	2	
			胡椒鹽600G(飛)	2	120	240	紅蘿蔔Q	14	32	448	絞紅蔥頭(粗)	9			紅蘿蔔Q	9			蒜末	2	
			紅蘿蔔Q	11	32	352	蕃茄醬3K(果)	7	220	1540	青蔥Q	5							青蔥Q	3	
											牛頭高湯	20									
											味醂1.6K(穀盛)	3									
											杏鮑菇C-Q										生豆包
										金針菇Q											
副菜	客家炒蘿蔔	白蘿蔔Q	152	37	5624	洗選蛋	115	93	10695	肉丁	93			毛豆莢CAS	143			寬粉條	30		
		肉絲	24	180	4320	玉米粒CAS(散)	30	90	2700	海帶結(綠)	36			蒜末	2			絞肉	24		
		乾香菇絲	3	1200	3600					白玉切片	12			八角粒600G	1			高麗菜Q	58		
		蝦皮600G	2	150	300					白蘿蔔Q	57			黑胡椒粉600G	2			紅蘿蔔Q	7		
		青蔥Q	5	75	375					蒜仁	2			香油3L(燈)	2			蒜末	1		
		胡椒粉600G(老)	1	115	115						1							黑麻油3L(燈)	1		
											1							黑芝麻(密封包)	1	105	105
青菜	味美菜	有機味美菜	124	56	6944	有機青江菜	124			0			有機小白菜	124			有機青油菜	124			
		薑絲	2	140	280	薑絲	2	140	280	0			薑絲	2			薑絲	2			
		有機代替產履								0											
										0											
湯品	冬瓜軟排湯	乾海帶芽600G	5	320	1600	綠豆(先送)	48	80	3840	大白菜Q	48			四神	11			絲瓜Q	57		
		洗選蛋	30	93	2790	二砂25K(台糖)	1	810	810	肉羹CAS	8			骨髓丁	36			乾豆捲1.8K	6		
		大骨	12	65	780					紅蘿蔔Q	9			小薏仁	11			大骨	12		
										小木耳Q	9			四神包454G	8			薑絲	2		
其他	黃豆(非基改)				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)	5.5	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.1	份	主食(份)	5.6	份					
		蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	0.6	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	份	豆魚肉蛋(份)	1.1	份	豆魚肉蛋(份)	2.3	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	2	份					
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份					
總熱量	660大卡		總熱量	564大卡		總熱量	749大卡		總熱量	680大卡		總熱量	657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14週

類別	日期	5月9日(一)		日期	5月10日(二)		日期	5月11日(三)		日期	5月12日(四)		日期	5月13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
主菜名稱	主食	白米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	蕎麥飯		主食	白米飯	
	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
主菜	鹽酥雙味	素鹹酥雞3K	1.0	茄汁豆包絲			嘉義雞肉飯	杏鮑菇C-Q	3.0	馬鈴薯燉肉	油豆腐丁(傳)	2.0	清蒸檸檬魚	生豆包	3.0
						金針菇Q		0.6							
						素高湯		1.0							
副菜	客家炒蘿蔔	芹菜Q	0.5	玉米蒸蛋	豆干丁	3.0	滷味拼盤			蒜香毛豆莢			肉末寬粉		
					玉米粒CAS	1.0									
湯	冬瓜軟排湯	生香菇Q	0.5	綠豆湯			白菜肉羹湯	素肉羹600G	1.0	四神雞湯	素皮酥(絲)	0.3	絲瓜腐皮湯		
		薑片	0.5												

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15週 午餐食譜設計表

預估總價 46,110

平均每日 9222

平均每人每日 4.0

菜別	5月16日(一)				5月17日(二)				5月18日(三)				5月19日(四)				5月20日(五)							
	日期	人數	合計		日期	人數	合計		日期	人數	合計		日期	人數	合計		日期	人數	合計					
			1916(1881+素35)	0			1916(1881+素35)	0			1916(1881+素35)	23,070			1916(1881+素35)	23,040			1916(1881+素35)	0				
主食	白米飯				糙米飯				特餐				燕麥飯				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							
主菜	塔香麵腸	雞肉先解凍																						
		麵腸(切)	140			雞丁	72			肉絲	36			全瘦絞肉	120			雞丁	90					
		洋葱去皮	24			骨腿丁	72			綠豆芽	80			豆干絞碎	50			骨腿丁	72					
		生香菇Q	24			馬鈴薯去皮Q	72			洋葱去皮Q	40			洋葱去皮	30			絞花瓜	30					
		彩椒Q	24			紅蘿蔔Q	10			紅蘿蔔Q	12			杏鮑菇D-Q	30			紅蘿蔔Q	10					
		九層塔Q	3			洋葱去皮	14			乾香菇絲	2			大蕃茄Q	10			蒜末	2					
			0			咖哩粉600G(老)	2			蝦米(仁)	2			杏鮑菇(D)Q	3			玉米粒CAS(散)	30					
			0				0			小木耳Q	12				0				0					
			0			炸豆腸	2.5			絞紅蔥頭(粗)	3			麵輪	1			杏鮑菇(D)Q	2					
			0			青花椰菜	1			秀珍菇Q	1			九層塔	0.1			素雞(切段)	0.6					
	0				0			素火腿	1								0							
副菜	高麗菜炒蛋	高麗菜Q	60			海帶根	100			肉片			馬鈴薯去皮Q	120			小魚干600G	20						
		洗選蛋	120			肉絲	27			大白菜			洋葱去皮	24			豆干片	130						
		紅蘿蔔Q	7			紅蘿蔔Q	10			木耳絲			培根CAS	24			洋葱去皮	21						
		小木耳Q	7			薑絲	2			鳥蛋			青椒Q	12			青蔥Q							
			0			薑絲海帶根	0			豆皮捲	0.6			義大利香料100G	1			黑豆豉600G	2					
		炸豆包	0			金針菇Q	1			芋頭	1			素火腿				0						
			0				0			白油麵	260			玉米粒CAS	1			素火腿	1					
			0				0				0				0				0					
			0				0				0				0				0					
		青菜	青菜	青菜(產)	130			有機山菠菜	130					有機小松菜	130			有機空心菜	130					
薑絲	2					薑絲	2					薑絲	2			薑絲	2							
	0						0						0				0							
薑片	0.5						0						0				0							
	0						0						0				0							
湯	仙草蜜	仙草(袋裝)	60			青木瓜Q	85			雞丁	18			大蕃茄Q	48			白苧菜Q	60					
		二砂25K(台糖)	1			排骨丁	15			生香菇Q	20			黃豆芽	36			洗選蛋	30					
			0				0			乾香菇600G	3			乾昆布300G	3			大骨	12					
			0				0			薑片	2			薑絲	2									
			0			素排骨	0.6			骨腿丁	18				0			乾豆捲	0.5					
			0				0				0				0			金針菇	0.3					
			0				0			皮絲	0.3				0									
			0				0			山藥	0.6				0									
		豆漿	黃豆(非基改)								乳品	2307	10	23070										
			台糖(50K)																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		類別	份量						
		主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份					
		蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1	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	水果(份)		份					
		豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	2.3	份					
		油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份					
總熱量	618大卡		總熱量	605大卡		總熱量	702大卡		總熱量	652大卡		總熱量	647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15週

菜別	日期 5月16日(一)		日期 5月17日(二)		日期 5月18日(三)		日期 5月19日(四)		日期 5月20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 白米飯		主餐 糙米飯		主餐 特餐		主餐 燕麥飯		主餐 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				
主菜	塔香麵腸		炸豆腸		2.5	秀珍菇Q		1.0	麵輪		1	杏鮑菇(DQ)		2	
			青花椰菜		1	素火腿		1.0	九層塔		0.1	素雞(切段)		1	
副菜	高麗菜炒蛋	炸豆包		1.0	金針菇Q		1	豆皮捲		0.6	玉米粒CAS		素火腿		1
								芋頭		1					
湯	仙草蜜		素排骨		0.6	皮絲		0.3							
								山藥		0.6					
		薑片		0.5											

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：