

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21週	111/6/27 (一)	白米飯	八寶肉醬	扁蒲肉茸	產銷履歷蔬菜	瓜仔雞湯		5	1.5	0	1.2	2.1	572
	111/6/28 (二)	糙米飯	親子丼	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌海芽湯		5.3	1.3	1	2	2	704
	111/6/29 (三)	特餐	炒什錦麵疙瘩	油豆腐滷肉		玉米排骨湯	乳品	5.5	0.7	1	2	1.9	738
	111/6/30 (四)	糙米飯	蠔油豆腐煲	西班牙炒蛋	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓		5.3	1.1	0	1.8	2	624

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



預防新冠肺炎上身 6大營養素養好免疫力

維生素 E

具抗氧化的作用
避免細胞膜受到
「氧化性傷害」

保護你



硒

輔助人體各系統的功能，具增強免疫力、
抗氧化作用



鋅

是生長、發展及維持
免疫功能的重要且必需
微量元素



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21週	111/6/27 (一)	白米飯	八寶肉醬	扁蒲肉茸	產銷履歷蔬菜	瓜仔雞湯		5	1.5	0	1.2	2.1	572
	111/6/28 (二)	糙米飯	親子丼	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌海芽湯	0	5.3	1.3	1	2	2	704
	111/6/29 (三)	特餐	炒什錦麵疙瘩	油豆腐滷肉		玉米排骨湯	乳品	5.5	0.7	1	2	1.9	738
	111/6/30 (四)	糙米飯	蠔油豆腐煲	西班牙炒蛋	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓		5.3	1.1	0	1.8	2	624
	111/7/1 (五)	白米飯			有機			0	0	0	0	0	0
第20週	111/6/20 (一)	白米飯	馬鈴薯燉排骨	芙蓉絲瓜	產銷履歷蔬菜	冬瓜金針菇湯		0	0	0	0	0	0
	111/6/21 (二)	糙米飯	蠔油雞丁	香蒸地瓜條	有機蔬菜	竹筍福菜湯	水果	0	0	1	0	0	60
	111/6/22 (三)	特餐	海鮮燴飯	高麗炒肉片		鳳梨苦瓜雞湯	乳品	0	0	1	0	0	100
	111/6/23 (四)	燕麥飯	醬香烤麩	玉米炒蛋	有機蔬菜	芋頭西米露		0	0	0	0	0	0
	111/6/24 (五)	糙米飯	孜然豬肉	小瓜炒肉絲	有機蔬菜	山藥枸杞湯		0	0	0	0	0	0

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

HEHO

預防新冠肺炎上身
6大營養素養好免疫力

維生素C

具備超強的抗氧化能力，有助提升身體的抗病能力

維生素A

修復呼吸系統黏膜
減少病原菌、病毒進入體內的機會

維生素D

維持先天性免疫屏障的抵禦功能、後天性免疫的調控

大成國民小學110學年度第一學期 第21週 午餐食譜設計表																									
預估總價 186,772										平均每日 37,354					平均每人每日 19.7										
菜別	日期	6月27日(一)				日期	6月28日(二)				日期	6月29日(三)				日期	6月30日(四)				日期	7月1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 42,435					合計 38,834					合計 53,370					合計 52,133					合計 0			
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	糙米飯				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										糙米飯									
	雞肉先解凍																								
主菜	八寶肉醬	絞肉A90%*"cas	96Kg	175	16800	親子丼	雞清肉絲"超秦	108Kg	185	19980	炒什錦麵疙瘩	麵疙瘩	190Kg	55	10450	蠔油豆腐煲	凍豆腐丁3K*	30包	265	7950					
		乾蝦仁	1.5Kg	600	900		洋蔥去皮*進口	40Kg	62.7	2508		乾香菇絲(台灣)	1.6Kg	1700	2720		鴻禧菇3K*有機	2包	560	1120					
		小豆干丁	25Kg	80	2000		金絲菇Q	21Kg	75	1575		乾蝦仁	1.6Kg	600	960		木耳絲*3K	2包	315	630					
		玉米粒15K富士鮮	1件	1400	1400		洗選雞蛋"12K	12Kg	93.3	1120		肉絲*cas	42Kg	195	8190		洋蔥去皮*進口	55Kg	62.7	3449					
		小黃瓜Q.*	10Kg	69	690		洗選雞蛋(盤)30入	2盤	186.7	373		紅蘿蔔Q	15Kg	41	615		紅蘿蔔Q	10Kg	41	410					
		紅蘿蔔Q	10Kg	41	410		薑絲	1.8Kg	92.5	167		洋蔥去皮*進口	15Kg	62.7	941		蠔油5 L(素)金蘭	2桶	268	536					
		煮花生	18Kg	240	4320							高麗菜去外葉Q*	50Kg	57.3	2865										
		絞蒜仁	2Kg	113.4	227							絞紅蔥頭*	3Kg	180	540										
副菜	扁蒲肉茸	甜麵醬3K十全	2件	230	460	螞蟻上樹					油豆腐瀝肉					西班牙炒蛋									
		扁蒲Q.*	140Kg	46	6440		絞肉A90%*"cas	15Kg	175	2625		肉角3K包cas	60Kg	195	11700		洗選雞蛋"12K	84Kg	93.3	7837					
		絞肉A90%*"cas	15Kg	175	2625		冬粉-大包5斤"	7包	370	2590		小油豆腐丁.	60Kg	94	5640		洗選雞蛋(盤)30入	4盤	186.7	747					
		紅蘿蔔Q	5Kg	41	205		大白菜去外葉Q.*	65Kg	73.1	4752		紅蘿蔔Q	15Kg	41	615		洋蔥去皮*進口	15Kg	62.7	941					
		木耳絲*3K	2包	315	630		紅蘿蔔Q	7Kg	41	287		洋蔥去皮*進口	15Kg	62.7	941		蕃茄(角)2550g	9桶	165	1485					
		絞蒜仁*	1.5Kg	113.4	170		辣豆瓣醬-十全"	1桶	180	180		杏鮑菇-切塊Q	21Kg	125	2625		馬鈴薯-洗皮.足*	30Kg	63.8	1914					
												薑片	1.5Kg	92.5	139										
青菜	蔬菜	有機青菜自備	庫存			有機蔬菜	有機青油曾吾強	庫存			有機蔬菜					有機	有機黑葉葉志豪	庫存			有機				
		薑絲	1.6Kg	92.5	148		薑絲	1.6Kg	92.5	148							薑絲	1.5Kg	92.5	139					
		自訂																							
湯品	瓜仔雞湯					味噌海芽湯					玉米排骨湯					冬瓜茶山粉圓									
		白蘿蔔*進口	55Kg	31	1705		海帶芽(乾)	1.8Kg	520	936		玉米條*去頭尾	58Kg	53.6	3109		綠豆	庫存							
		花瓜條1.8K"	6包	190	1140		小魚干	1.5Kg	330	495		龍骨丁3K包"cas	12Kg	110	1320		大麥-已提前送	庫存							
		雞(骨腿丁)超秦"	12Kg	165	1980		薑絲	1.5Kg	92.5	139							砂糖25K(台糖)	1件	975	975					
		薑片	2Kg	92.5	185		青蔥	1Kg	59	59															
							味噌(粗)9k十全	2件	450	900															
其他		黃豆(非基改)					0		0		乳品	2302		0		0	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		
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)		份					
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)		份					
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)		份		水果(份)		份					
		豆魚肉蛋(份)	1.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)		份					
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)		份					
		總熱量	572大卡			總熱量	704大卡			總熱量	738大卡			總熱量	624大卡			總熱量	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21週

菜別	日期	6月27日(一)		日期	6月28日(二)		日期	6月29日(三)		日期	6月30日(四)		日期	7月1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	白米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	糙米飯		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	八寶肉醬			親子丼	素雞切片	3Kg	炒什錦麵疙瘩			蠔油豆腐煲			0		
					毛豆仁	1kg									
副菜	扁蒲肉茸	生香菇1k	1包	螞蟻上樹	素碎肉	0.1kg	油豆腐滷肉	海帶結	1kg	西班牙炒蛋	敏豆	2kg	0		
											豆包1切4	1kg			
湯	瓜仔雞湯			味噌海芽湯	金針菇	1kg	玉米排骨湯	素丸子0.6k	1包	冬瓜茶山粉圓			0		
		薑片 -共用	0.5Kg												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：