

大成國民小學111學年度上學期午餐菜單

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1週	111/8/30 (二)	糙米飯	馬鈴薯燉肉	花椰肉絲	有機空心菜	鮮蔬蛋花湯		5.2	0.9	0	1.8	2	612
	111/8/31 (三)	特餐	什錦燴飯	飄香滷味		竹筍鮮菇湯	乳品	5	1	1	2.5	2.1	757
	111/9/1 (四)	麥片飯	鴿蛋素肉燥	玉米炒蛋	有機小白菜	綠豆湯		6	0.7	0	2	2.2	687
	111/9/2 (五)	白米飯	香菇雞丁	什錦寬粉	有機青油菜	扁蒲排骨湯		5	1.6	0	1.7	2.1	612
第2週	111/9/5 (一)	白米飯	地瓜魚丁	絲瓜鮮菇	有機高麗菜	關東煮湯		5.5	1.5	0	2.2	2.5	700
	111/9/6 (二)	糙米飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	有機甜菜心	紅豆湯		6	0.8	0	2	2.1	684.5
	111/9/7 (三)	特餐	肉絲炒麵	白菜獅子頭*1		香菇雞湯	乳品	5	1.5	1	1.5	2	690
	111/9/8 (四)	小米飯	京醬雞丁	三杯杏鮑菇	有機荷葉白菜	福菜肉片湯	水果	5.2	0.9	0	1.7	2.1	608.5

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



大成國民小學111學年度上學期午餐菜單

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1週	111/8/30 (二)	糙米飯	馬鈴薯燉肉	花椰肉絲	有機空心菜	鮮蔬蛋花湯		5.2	0.9	0	1.8	2	612
	111/8/31 (三)	特餐	什錦燴飯	飄香滷味		竹筍鮮菇湯	乳品	5	1	1	2.5	2.1	757
	111/9/1 (四)	麥片飯	鵪蛋素肉燥	玉米炒蛋	有機小白菜	綠豆湯	0	6	0.7	0	2	2.2	687
第2週	111/9/2 (五)	白米飯	香菇雞丁	什錦寬粉	有機青油菜	扁蒲排骨湯		5	1.6	0	1.7	2.1	612
	111/9/5 (一)	白米飯	地瓜魚丁	絲瓜鮮菇	產銷履歷高麗菜	關東煮湯		5.5	1.5	0	2.2	2.5	700
	111/9/6 (二)	糙米飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	有機甜菜心	紅豆湯		6	0.8	0	2	2.1	684.5
	111/9/7 (三)	特餐	肉絲炒麵	白菜獅子頭*1		香菇雞湯	乳品	5	1.5	1	1.5	2	690
週	111/9/8 (四)	小米飯	京醬雞丁	三杯杏鮑菇	有機荷葉白菜	福菜肉片湯	水果	5.2	0.9	0	1.7	2.1	608.5

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



大成國民小學111學年度第一學期 第1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

類別	8月29日(一)				8月30日(二)				8月31日(三)				9月1日(四)				9月2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			
主食品類	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	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯							
													8KG							
		0			肉丁	147			虱目魚丸(如記)	24			鴿蛋(科盈)	50						
		0			馬鈴薯去皮	70			洋蔥去皮	25			杏鮑菇(D)Q	40						
		0			洋蔥去皮	15			肉絲	48			麵輪(小)	30						
		0			馬鈴薯燉肉				高麗菜	60			洋蔥去皮	20						
		0							紅蘿蔔Q	10			油蔥酥3K	1						
		0							木耳絲Q	10										
		0																		
		0																		
主菜					什錦燴飯				什錦燴飯				香菇雞丁							
副菜					飄香滷味				飄香滷味				什錦寬粉							
青菜					有機空心菜	130			有機小白菜	130			有機青油菜	130						
					薑絲	2			薑絲	2			薑絲	2						
湯品					鮮蔬蛋花湯				鮮蔬蛋花湯				扁蒲排骨湯							
其他	黃豆(非基改)																			
	台糖(50K)																			
營養分析表	類別	份量			類別	份量			類別	份量			類別	份量						
	熱量	主食(份)	5.2 份			主食(份)	5.2 份			主食(份)	5 份			主食(份)	5 份					
		蔬菜(份)	0.9 份			蔬菜(份)	0.9 份			蔬菜(份)	1 份			蔬菜(份)	0.7 份					
		水果(份)	1 份			水果(份)	1 份			水果(份)	1 份			水果(份)	1 份					
		豆魚肉蛋(份)	1.8 份			豆魚肉蛋(份)	1.8 份			豆魚肉蛋(份)	2.5 份			豆魚肉蛋(份)	2 份					
		油脂(份)	2 份			油脂(份)	2 份			油脂(份)	2.1 份			油脂(份)	2.2 份					
總熱量	612大卡			總熱量	612大卡			總熱量	757大卡			總熱量	687大卡							

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學111學年度第一學期 第1週

菜別	日期	8月29日(一)		日期	8月30日(二)		日期	8月31日(三)		日期	9月1日(四)		日期	9月2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	麥片飯		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	食材	數量K	食材	數量K	
主菜			油豆腐丁	3.0		素肉羹600G	1.0		素絞肉	0.1		素雞	3.0		
						毛豆仁CAS	1.0		麵輪	1.0					
			馬鈴薯燉肉			什錦燴飯			鴿蛋素肉燥			香菇雞丁			
副菜			豆干片	1.0		海帶結(綠)	1.0		素火腿丁	1		炸豆包絲	0.3		
			花椰肉絲			飄香滷味			玉米炒蛋			什錦寬粉			
湯						乾豆捲	0.3					扁蒲排骨湯	2包		
			鮮蔬蛋花湯			竹筍鮮菇湯			綠豆湯						
			薑片	0.5											
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學111學年度第一學期 第2週

類別	日期 9月5日(一)		日期 9月6日(二)		日期 9月7日(三)		日期 9月8日(四)		日期 9月9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		糙米飯		特餐		小米飯		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	單價	總價	
主菜	地瓜魚丁	素鹹酥雞300G	1.0	醬燒油豆腐		肉絲炒麵	秀珍菇Q	1.0	京醬雞丁				
							素火腿	1.0					
副菜	絲瓜鮮菇	素海龍丸600G	1.0	原味蒸蛋	炸豆包絲	3	白菜獅子頭	素獅子頭	50各	三杯杏鮑菇	素豬血糕480G	2條	
						彩椒Q		1					
						蕃茄醬3K(果		1					
湯	關東煮湯			紅豆湯		香菇雞湯		福菜肉片湯	油片(切絲)	0.6			
		薑片	0.5										

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：