

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7週	111/10/11 (二)	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	扁蒲丸片	有機青江菜	刈薯排骨湯		5.1	0.6	0	2	2.1	617
	111/10/12 (三)	特餐	蔬菜什錦粥	蔥肉餡餅	白菜肉片		乳品	5	0.7	1	1.8	2	693
	111/10/13 (四)	麥片飯	蠔油香菇雞	鮮蔬寬粉	有機空心菜	木瓜枸杞湯	香蕉	5	1.4	1	2	2.1	690
	111/10/14 (五)	白米飯	醬爆豆皮豆腐	番茄炒蛋	有機青松菜	綠豆湯		5.8	1.1	0	2.2	2.2	697.5
第8週	111/10/18 (二)	糙米飯	回鍋乾片	香菇蒸蛋	有機東京白菜	地瓜西谷米		5.5	0.9	0	2.3	1.9	665.5
	111/10/19 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	花椰什錦		羅宋湯	乳品	5	1.3	1	1.3	2.2	679
	111/10/20 (四)	蕎麥飯	白菜鮮菇蒸雞	芋香四色	有機青油菜	黃瓜貢丸湯	水果	5	1.8	1	2	2.1	699.5
	111/10/21 (五)	糙米飯	黃豆燒排骨	鐵板豆腐	有機高麗菜	百菇湯		5	1.1	0	2.1	2	625

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

想長高就要把握 3 個生長激素分泌旺盛時段：

LINE Heho健康



時段一

餐後空腹
3 小時的時候

餐與餐間避免
吃甜食炸物，
確保空腹時激
素順利分泌



時段二

運動過後

規律跳繩，促
使激素分泌及
加強長骨的血
液循環



時段三

晚上 8 至 12
點(熟睡時)

重視睡眠，盡
量晚上 9 點前
入睡，把握激
素分泌高峰

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7週	111/10/11 (二)	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	扁蒲丸片	有機青江菜	刈薯排骨湯	0	5.1	0.6	0	2	2.1	617
	111/10/12 (三)	特餐	蔬菜什錦粥	蔥肉餡餅	白菜肉片		乳品	5	0.7	1	1.8	2	693
	111/10/13 (四)	麥片飯	蠔油香菇雞	鮮蔬寬粉	有機空心菜	木瓜枸杞湯	香蕉	5	1.4	1	2	2.1	690
	111/10/14 (五)	白米飯	醬爆豆皮豆腐	番茄炒蛋	有機青松菜	綠豆湯		5.8	1.1	0	2.2	2.2	697.5
	111/10/18 (二)	糙米飯	回鍋乾片	香菇蒸蛋	有機東京白菜	地瓜西谷米	水果	5.5	0.9	0	2.3	1.9	665.5
第8週	111/10/19 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	花椰什錦		羅宋湯	乳品	5	1.3	1	1.3	2.2	679
	111/10/20 (四)	蕎麥飯	白菜鮮菇蒸雞	芋香四色	有機青油菜	黃瓜貢丸湯		5	1.8	1	2	2.1	699.5
	111/10/21 (五)	糙米飯	黃豆燒排骨	鐵板豆腐	有機高麗菜	百菇湯		5	1.1	0	2.1	2	625

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

想長高就要把握 3 個生長激素分泌旺盛時段：

LINE Heho健康



時段一

餐後空腹
3 小時的時候

餐與餐間避免
吃甜食炸物，
確保空腹時激
素順利分泌



時段二

運動過後

規律跳繩，促
使激素分泌及
加強長骨的血
液循環



時段三

晚上 8 至 12
點(熟睡時)

重視睡眠，盡
量晚上 9 點前
入睡，把握激
素分泌高峰

大成國民小學111學年度第一學期 第7週 午餐食譜設計表

預估總價 56,826

平均每日 11365.2

平均每人每日 4.9

類別	10月10日(一)				10月11日(二)				10月12日(三)				10月13日(四)				10月14日(五)				6月20日(六)			
	1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				2305(2270+素35)				2338(2302+素36)			
	合計 0				合計 0				合計 33,468				合計 23,358				合計 0				合計 0			
主餐	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯				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	名稱	數量K	單價	總價				
主餐	食材				糙米飯				三色丁CAS	30			雞丁	90			油豆腐丁(傳統)	130			長糯米	50		
									全瘦絞肉	30			骨髓丁	54			乾豆捲1.8K	8			豆干絞碎	22		
									高麗菜Q	45			生香菇(小小)Q	29			杏鮑菇D-Q	49			肉絲	15		
									生香菇(小小)Q	20			白蘿蔔	10			紅蘿蔔Q				碎脯	9		
									紅蘿蔔Q	12			乾香菇	2							乾香菇絲	1		
									洗選蛋	18			金蘭香菇素蠔油	2							蝦米(仁)	0.5		
									乾香菇絲	2											絞紅蔥頭	0.5		
																					素肉燥	1		
副菜					扁蒲Q	152			蔥肉餡餅CAS	47			寬粉條	20			洗選蛋	120			棒腿S	850		
					木耳絲Q	14						絞肉	24			大蕃茄Q	85			薑片	0.5			
					紅蘿蔔Q	10						黃豆芽	54			蕃茄醬3K(果)	4			蒜仁	0.5			
					虱目魚丸CAS	6						木耳絲Q	10							麵腸	12			
												紅蘿蔔Q	10											
												蒜末	1											
青菜	青松菜				有機青江菜	130			白菜肉片				有機空心菜	130			有機青松菜	130						
					薑絲	2							薑絲	2			薑絲	2						
湯品					刈薯Q	83			肉片	120	199	23880	青木瓜Q	83	26	2158	綠豆	49						
					排骨丁	14			大白菜Q	72	69	4968	枸杞600G	2	210	420	二砂25K(台糖)	1						
									金針菇B-Q	20	70	1400	排骨丁	12	195	2340								
									乾香菇絲	2	1200	2400												
									蝦皮	2	250	500												
									油片(切絲)	2	160	320												
其他	黃豆(非基改)												香蕉	2305份	8	18440								
	台糖(50K)																							

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：

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)	份	5.1	份	5	份	5	份	5.8	份	5.8	份
蔬菜(份)	份	0.6	份	0.7	份	1.4	份	1.1	份	1.1	份	1.1	份
水果(份)	份		份	1	份	1	份		份		份		份
豆魚肉蛋(份)	份	2	份	1.8	份	2	份	2.2	份	2.2	份	2.3	份
油脂(份)	份	2.1	份	2	份	2.1	份	2.2	份	2.2	份	2.2	份
總熱量	大卡	617	大卡	693	大卡	690	大卡	698	大卡	698	大卡	684	大卡

0

大成國民小學111學年度第一學期 第7週

菜別	日期	10月10日(一)		日期	10月11日(二)		日期	10月12日(三)		日期	10月13日(四)		日期	10月14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			豆腐1.2K	3.0	生豆包(大)	1.0	素雞(切片)	3.0	鹹冬瓜蒸肉	蔬菜什錦粥	蠔油香菇雞	醬爆豆皮豆腐			
副菜		5.0	素海龍丸600G	1.0	奇美豆沙包65G	50.0	炸豆包絲	1	扁蒲丸片	蔥肉餡餅	鮮蔬寬粉	番茄炒蛋	炸豆腸		
								金針菇B-Q							
湯			瑤珍菇Q	0.5	油片(切絲)	2.0	木瓜枸杞湯	綠豆湯	刈薯排骨湯						
			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8週

類別	日期 10月17日(一)		日期 10月18日(二)		日期 10月19日(三)		日期 10月20日(四)		日期 10月21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		主餐名稱		主餐名稱		主餐名稱		主餐名稱	
白米飯		糙米飯		特餐		蕎麥飯		糙米飯		
食材		食材		食材		食材		食材		
數量K		數量K		數量K		數量K		數量K		
主菜					油片(切絲)	1.0	豆腐1.2K	2	素排骨酥	6
					胡麻雞絲麵		白菜鮮菇蒸雞		黃豆燒排骨	1
			回鍋乾片							
副菜				生竹筍(去殼Q)	3	炸豆包絲	1	素培根300G	1	
			香菇蒸蛋	乾豆捲	0.3	花椰什錦				鐵板豆腐
				紅蘿蔔Q	0.3					
湯								素貢丸600G	1	
	地瓜西谷米		地瓜西谷米							百菇湯
	薑片	0.5	薑片	0.5	羅宋湯					

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：