

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11週	111/11/7 (一)	白米飯	麵輪燒雞	紅燒百頁結	有機小松菜	冬菜粉絲湯		5.2	0.9	0	1.7	2	604
	111/11/8 (二)	糙米飯	沙茶魚丁	蒜香毛豆莢	有機青江菜	絲瓜蛋花湯	蘋果	5	1	1	2.3	2.1	702
	111/11/9 (三)	特餐	古早味鹹粥	鹽水什錦	高麗菜包		乳品	5	0.5	1	1.6	2	673
	111/11/10 (四)	蕎麥飯	醬燒杏鮑菇	雪裡紅炒蛋	有機雪菜	冬瓜山粉圓		5	0.9	0	1.4	2.2	577
	111/11/11 (五)	白米飯	醬滷大排*1	關東煮	有機高麗菜	福菜肉片湯		5.1	1.1	0	2	2	624.5
第12週	111/11/14 (一)	白米飯	黑胡椒雞丁	芹香甜不辣	有機高麗菜	酸辣湯		5	1.2	0	1.7	2	597.5
	111/11/15 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	醬油蒸蛋	有機青油菜	綠豆湯	水果	5.8	0.8	0	2	2.1	670.5
	111/11/16 (三)	特餐	炒麵疙瘩	嫩油豆腐*1		白菜金菇湯	乳品	5	0.9	1	1.1	2	645
	111/11/17 (四)	燕麥飯	豆酥魚丁	三杯杏鮑菇	有機味美菜	藥燉排骨湯		5.1	1.2	0	2.5	2.1	669
	111/11/18 (五)	糙米飯	麻油雞	玉米肉末	有機廣島菜	黃瓜魚丸湯		5.3	1	0	2	2.2	645

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

素食者須特別注意的“7大營養素”

Omega-3 脂肪酸

可透過核桃、亞麻籽仁、奇亞籽、芥花油補充。素食者也可食用藻油增加 DHA 的濃度。

鋅

堅果種子類含有豐富的鋅，需注意份量，每天 1 湯匙或每餐 1 茶匙，避免攝入過量油脂。

蛋白質

蛋奶素：可選擇蛋、乳製品
純素者：毛豆、黑豆，豆製品

維生素D

蛋奶素：蛋黃、強化乳品來補充
純素者：只要來個日光浴，皮膚就能生成所需的維生素 D

LINE Heho健康

2

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11週	111/11/7 (一)	白米飯	麵輪燒雞	紅燒百頁結	產銷履歷小松菜	冬菜粉絲湯		5.2	0.9	0	1.7	2	604
	111/11/8 (二)	糙米飯	沙茶魚丁	蒜香毛豆莢	有機青江菜	絲瓜蛋花湯	蘋果	5	1	1	2.3	2.1	702
	111/11/9 (三)	特餐	古早味鹹粥	鹽水什錦	高麗菜包		乳品	5	0.5	1	1.6	2	673
	111/11/10 (四)	蕎麥飯	醬燒杏鮑菇	雪裡紅炒蛋	有機雪菜	冬瓜山粉圓		5	0.9	0	1.4	2.2	577
	111/11/11 (五)	白米飯	醬滷大排*1	關東煮	有機高麗菜	福菜肉片湯		5.1	1.1	0	2	2	624.5
第12週	111/11/14 (一)	白米飯	黑胡椒雞丁	芹香甜不辣	產銷履歷高麗菜	酸辣湯		5	1.2	0	1.7	2	597.5
	111/11/15 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	醬油蒸蛋	有機青油菜	綠豆湯	水果	5.8	0.8	0	2	2.1	670.5
	111/11/16 (三)	特餐	炒麵吃痞痞	嫩油豆腐*1		白菜金菇湯	乳品	5	0.9	1	1.1	2	645
	111/11/17 (四)	燕麥飯	豆酥魚丁	三杯杏鮑菇	有機味美菜	藥燉排骨湯		5.1	1.2	0	2.5	2.1	669
	111/11/18 (五)	糙米飯	麻油雞	玉米肉末	有機廣島菜	黃瓜魚丸湯		5.3	1	0	2	2.2	645

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

素食者須特別注意的“7大營養素”

Omega-3 脂肪酸



可透過核桃、亞麻籽仁、奇亞籽、芥花油補充。素食者也可食用藻油增加 DHA 的濃度。

蛋白質



蛋奶素：可選擇蛋、乳製品
純素者：毛豆、黑豆，豆製品

鋅



堅果種子類含有豐富的鋅，需注意份量，每天 1 湯匙或每餐 1 茶匙，避免攝入過量油脂。

維生素D



蛋奶素：蛋黃、強化乳品來補充
純素者：只要來個日光浴，皮膚就能生成所需的維生素 D

LINE

Heho健康

2

預估總價 42,440 平均每日 8488 平均每人每日 3.7 大成國民小學111學年度第一學期 第11週 午餐食譜設計表

菜別	日期	11月7日(一)				日期	11月8日(二)				日期	11月9日(三)				日期	11月10日(四)				日期	11月11日(五)			
	人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	2305(2270+素35)			
		合計 0					合計 24,000					合計 0					合計 18,440					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
主食						糙米飯											8KG								
主菜	麵輪燒雞	雞丁	90			石鰻魚丁	180				絞肉	30				杏鮑菇D-Q	100				蒜味大排CAS	2400			
		骨腿丁	54			洋蔥去皮	30				碎脯	48				油豆腐丁(傳統)	70								
		麵輪(小)	25			白蘿蔔Q	60				高麗菜Q	50				洋蔥去皮	20								
		刈薯Q	50			木耳絲Q	10			古早味鹹粥	玉米粒CAS(散)	30				紅蘿蔔Q	20								
		紅蘿蔔Q	10			沙茶醬3K(牛)	2				洗選蛋	15				薑片	2								
						薑絲	2				乾香菇絲	1													
											紅蘿蔔Q	10													
											油蔥酥3K	2													
												0													
												0													
副菜	紅燒百頁結	百頁結	60			毛豆莢CAS	150				雞丁	54				洗選蛋	130				白蘿蔔Q	110			
		肉片	36			香油3L(燈)	2				骨腿丁	54				雪裡紅(切)	52				玉米段(3米Q)	50			
		海帶結	60			八角粒600G	1				大溪黑干(切6丁)	45								琇珍菇A-Q	30				
		紅蘿蔔Q	12			黑胡椒粒600G	2			鹽水什錦	青花菜(冷凍)	40								黑輪(1切4	15				
											小黃瓜Q	30								柴魚片600G	3				
											脆筍片	21													
												2													
											薑末	2													
青菜	小松菜	小松菜(產	130			有機黑葉白菜	130				奇美高麗菜包	2400				有機雪菜	130				有機高麗菜	130			
		薑絲	1.5			薑絲	1.5			高麗菜包					薑絲	1.5				薑絲	1.5				
湯品	冬菜粉絲湯	冬粉(龍口	庫			絲瓜Q	65									冬瓜塊600G	42				朴菜(切	19			
		冬菜3K	2			洗選蛋	15									山粉圓	5				肉片	12			
		絞肉	12			大骨	12									二砂25K(台糖	2				薑絲	2			
						薑絲	2																		
						乾豆捲	0.3																		
其他		黃豆(非基改)				蘋果	2400份	10	24000					0			0	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)	5.2	份		主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.1	份		
		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	0.5	份			蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	1.1	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)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	1.6	份			豆魚肉蛋(份)	1.4	份			豆魚肉蛋(份)	2	份		
		油脂(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		
		總熱量	604大卡			總熱量	702大卡				總熱量	673大卡				總熱量	577大卡				總熱量	625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11週

菜別	日期	11月7日(一)		日期	11月8日(二)		日期	11月9日(三)		日期	11月10日(四)		日期	11月11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	蕎麥飯		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
主菜	麵輪燒雞	素雞丁300G	7包	沙茶魚丁	素沙茶醬737G	1.0	古早味鹹粥			醬燒杏鮑菇	素豬血糕480G	2.0	醬滷大排*1	蘭花干	50.0
					百頁豆腐切24丁	3.0									
副菜	紅燒百頁結			蒜香毛豆莢			鹽水什錦			雪裡紅炒蛋			關東煮	素黑輪排300G	2包
湯	冬菜粉絲湯	素絞肉	0.1	絲瓜蛋花湯	乾豆捲	0.3	0			冬瓜山粉圓			福菜肉片湯	油片(切絲)	0.6
		素冬菜200G	1.0												
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學111學年度第一學期 第12週 午餐食譜設計表

預估總價					78,700					平均每日					15740					平均每人每日					6.8				
菜別	日期	11月14日(一)				日期	11月15日(二)				日期	11月16日(三)				日期	11月17日(四)				日期	11月18日(五)							
	人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)				人數	1916(1881+素35)							
		合計		0			合計		29,400			合計		31,630			合計		8,185			合計		9,485					
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	燕麥飯				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					
							糙米飯																						
主菜	黑胡椒雞丁		雞肉先解凍																										
			雞丁	90				炸豆包絲		140				肉絲		39				旗魚丁		180			雞丁		90		
			骨髓丁	54				洋蔥去皮		50				高麗菜Q		80				豆腐4.3K(薄)		17			骨髓丁		54		
			綠豆芽	70				彩椒Q		15			洋蔥去皮		40				薑絲		2				豬血糕丁CAS		45		
			洋蔥去皮	25			茄汁豆包絲	紅蘿蔔Q		15			紅蘿蔔Q		12				豆酥600G		20				高麗菜Q		60		
			紅蘿蔔Q	10				蕃茄醬3K(果		7			乾香菇絲		2							薑片		4					
			黑胡椒粒600G	2									蝦米(仁		2						素豬血糕480G					公賣局米酒20入		1	
													木耳絲Q		12														
													絞紅蔥頭(粗		3														
													麵疙瘩		200														
											鴻喜菇Q																		
副菜	芹香甜不辣		芹菜Q	55				洗選蛋		144				手工炸豆腐70G		2400				杏鮑菇D-Q		114				玉米粒CAS(散		60	
			虱目魚甜不辣Q	90				金蘭醬油膏5L		1										麵腸(切		45				毛豆仁CAS		30	
			瑤珍菇A-Q	15																薑片		5				馬鈴薯去皮		40	
			紅蘿蔔Q	10			醬油蒸蛋													黑麻油3L(燈		2				絞肉		36	
																				素火腿1K						紅蘿蔔Q		8	
青菜	高麗菜		青菜(產	130				有機青油菜		130										有機味美菜		130				有機廣島菜		130	
			薑絲	1.5				薑絲		1.5											薑絲		1.5				薑絲		1.5
湯	酸辣湯		豆腐4.3K(薄	12				綠豆		40				大白菜Q		70				白蘿蔔Q		55				大黃瓜Q		60	
			脆筍絲	15				二砂25K(台糖		2				金針菇B-Q		25				玉米段(3米Q		25				珍珠魚丸(如記		30	
			木耳絲Q	7			綠豆湯						大骨		12				排骨丁		15				芹菜Q		2		
			紅蘿蔔Q	7													藥燉排骨包150G		8										
				12																									
			柴魚片600G	3																									
	小計					42		4900	小計		107		8560	小計		103		8185	小計		93		9485						
豆漿			黃豆(非基改)						2450份	10	24500	乳品		2307	10	23070			0										
			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			類別	份量					
			主食(份)	5	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.3	份				
			蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.2	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)		份		水果(份)		份		水果(份)		份				
			豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份				
			油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.2	份				
			總熱量	598大卡			總熱量	671大卡			總熱量	645大卡			總熱量	669大卡			總熱量	645大卡									

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學111學年度第一學期 第12週																				
菜 別	日期	11月14日(一)			日期	11月15日(二)			日期	11月16日(三)			日期	11月17日(四)			日期	11月18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	糙米飯			主食	特餐			主食	燕麥飯			主食	糙米飯		
		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	黑胡椒雞丁	豆干片	3.0	茄汁豆包絲			炒麵疙瘩	鴻喜菇Q	1.0	豆酥魚丁			麻油雞	素豬血糕480G	2					
					油片(切絲)	1.0					素羊肉600G	3								
											凍豆腐	2								
副 菜	芹香甜不辣	素甜不辣條3K	1.0	醬油蒸蛋	芋頭Q	1.5	嫩油豆腐*1		三杯杏鮑菇			玉米肉末	素火腿1K	1						
		素肉絲	0.1		毛豆仁CAS	1.0														
					水煮花生	1														
湯	酸辣湯			綠豆湯			白菜金菇湯		藥燉排骨湯			黃瓜魚丸湯	素海龍丸600G	1						
		薑片	0.5																	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：