

## 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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|------|---------------|-----|---------------|-------|-------|--------|-----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第15週 | 111/12/5 (一)  | 白米飯 | 鹽酥雞丁          | 白菜什錦  | 有機山菠菜 | 皮酥當歸湯  |     | 5.5       | 1.3       | 0                | 3               | 2.3       | 746        |
|      | 111/12/6 (二)  | 糙米飯 | 醬燒排骨          | 沙茶凍豆腐 | 有機青松菜 | 海芽蛋花湯  | 百香果 | 5         | 0.9       | 1                | 1.9             | 2.2       | 674        |
|      | 111/12/7 (三)  | 特餐  | <b>什錦炊飯</b>   | 燕菁燒雞  |       | 白菜羹湯   | 乳品  | 5         | 1         | 1                | 2               | 2.3       | 729        |
|      | 111/12/8 (四)  | 薏仁飯 | 花生豬腳          | 絲瓜金針菇 | 有機高麗菜 | 洋蔥南瓜湯  |     | 5.2       | 1.7       | 0                | 2               | 2.2       | 656        |
|      | 111/12/9 (五)  | 白米飯 | 豆干杏鮑菇         | 海帶芽炒蛋 | 有機青江菜 | 白木耳QQ湯 |     | 5.1       | 0.9       | 0                | 1.5             | 2.1       | 586.5      |
| 第16週 | 111/12/12 (一) | 白米飯 | 糖醋雞丁          | 什錦細粉  | 有機蘿蔓菜 | 冬瓜丸子湯  |     | 5.3       | 1         | 0                | 1.7             | 2.1       | 618        |
|      | 111/12/13 (二) | 糙米飯 | 茄汁豆包絲         | 原味蒸蛋  | 有機味美菜 | 燒仙草    | 水果  | 5         | 0.8       | 1                | 2.2             | 2.2       | 694        |
|      | 111/12/14 (三) | 特餐  | <b>古早味米苔目</b> | 佛跳牆   |       | 芝麻包    | 乳品  | 5         | 0.7       | 1                | 1.8             | 2.2       | 701.5      |
|      | 111/12/15 (四) | 紫米飯 | 蘿蔔燒肉          | 醬燒茄子  | 有機小白菜 | 玉米蛋花湯  |     | 5.1       | 1.6       | 0                | 1.5             | 2.3       | 613        |
|      | 111/12/16 (五) | 糙米飯 | 南瓜雞丁          | 客家小炒  | 有機小松菜 | 菇菇湯    |     | 5.5       | 1         | 0                | 1.8             | 2.1       | 639.5      |

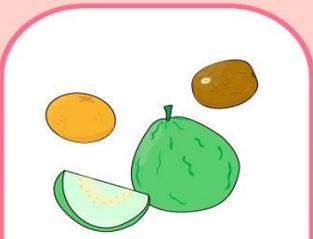
本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計：葉倩瑛營養師

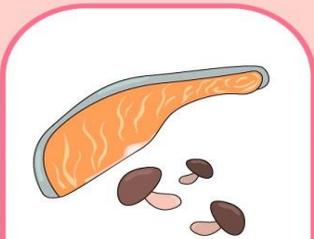


### 提升免疫力

## 所需 5 大關鍵營養素



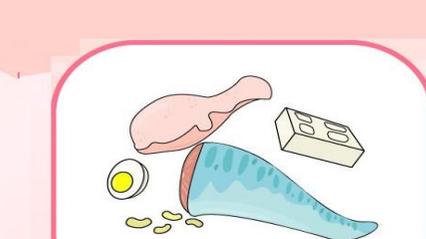
**維生素C**



**維生素D**



**多喝水**



**蛋白質**



**益生菌和益生質**

# 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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|------|---------------|-----|--------|-------|-------|--------|-----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第15週 | 111/12/5 (一)  | 白米飯 | 鹽酥雞丁   | 木須什錦  | 有機山菠菜 | 皮酥當歸湯  |     | 5.5       | 1.3       | 0                | 3               | 2.3       | 746        |
|      | 111/12/6 (二)  | 糙米飯 | 醬燒排骨   | 沙茶凍豆腐 | 有機青松菜 | 海芽蛋花湯  | 百香果 | 5         | 0.9       | 1                | 1.9             | 2.2       | 674        |
|      | 111/12/7 (三)  | 特餐  | 鮭魚炊飯   | 蕪菁燒雞  |       | 白菜羹湯   | 乳品  | 5         | 1         | 1                | 2               | 2.3       | 729        |
|      | 111/12/8 (四)  | 薏仁飯 | 花生豬腳   | 絲瓜金針菇 | 有機高麗菜 | 洋蔥南瓜湯  |     | 5.2       | 1.7       | 0                | 2               | 2.2       | 656        |
|      | 111/12/9 (五)  | 白米飯 | 豆干杏鮑菇  | 海帶芽炒蛋 | 有機青江菜 | 白木耳QQ湯 |     | 5.1       | 0.9       | 0                | 1.5             | 2.1       | 586.5      |
| 第16週 | 111/12/12 (一) | 白米飯 | 糖醋雞丁   | 什錦寬粉  | 有機羅蔓菜 | 冬瓜丸子湯  |     | 5.3       | 1         | 0                | 1.7             | 2.1       | 618        |
|      | 111/12/13 (二) | 糙米飯 | 茄汁豆包絲  | 原味蒸蛋  | 有機味美菜 | 燒仙草    | 水果  | 5         | 0.8       | 1                | 2.2             | 2.2       | 694        |
|      | 111/12/14 (三) | 特餐  | 古早味米苔目 | 酥炸石斑魚 |       | 芝麻包    | 乳品  | 5         | 0.7       | 1                | 1.8             | 2.2       | 701.5      |
|      | 111/12/15 (四) | 紫米飯 | 蘿蔔燒肉   | 醬燒茄子  | 有機小白菜 | 玉米蛋花湯  |     | 5.1       | 1.6       | 0                | 1.5             | 2.3       | 613        |
|      | 111/12/16 (五) | 糙米飯 | 南瓜雞丁   | 客家小炒  | 有機小松菜 | 菇菇湯    |     | 5.5       | 1         | 0                | 1.8             | 2.1       | 639.5      |

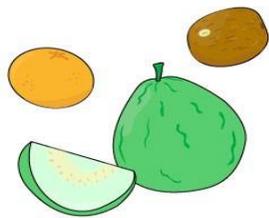
本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計：葉倩瑛營養師

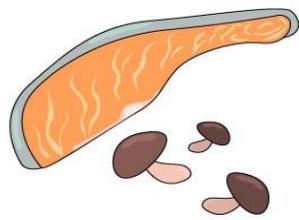
提升免疫力

HEHO

所需5大關鍵營養素



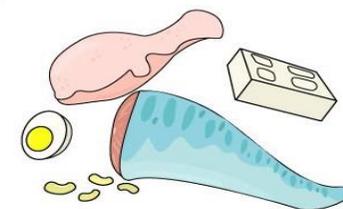
維生素C



維生素D



多喝水



蛋白質



益生菌和益生質

大成國民小學111學年度第一學期 第15週 午餐食譜設計表

預估總價 42,440

平均每日 8488

平均每人每日 3.7

| 類別    | 12月5日(一)       |            |     |       | 12月6日(二)       |     |       |         | 12月7日(三)       |       |         |         | 12月8日(四)       |           |          |       | 12月9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 24,000      |     |       |         | 合計 0           |       |         |         | 合計 18,440      |           |          |       | 合計 0           |  |  |  |
| 主食品名  | 白米飯            |            |     |       | 糙米飯            |     |       |         | 特餐             |       |         |         | 白米飯            |           |          |       |                |  |  |  |
|       | 食材             | 數量K        | 單價  | 總價    | 食材             | 數量K | 單價    | 總價      | 食材             | 數量K   | 單價      | 總價      | 食材             | 數量K       | 單價       | 總價    |                |  |  |  |
| 主食    |                |            |     |       | 糙米飯            |     |       |         |                |       |         |         | 8KG            |           |          |       |                |  |  |  |
|       |                |            |     |       |                |     |       |         |                |       |         |         |                |           |          |       |                |  |  |  |
| 主菜    | 鹽酥雞丁           | 雞丁         | 162 |       | 肉丁             | 96  |       | 鮭魚碎肉    | 12             |       | 肉丁      | 96      |                | 杏鮑菇D-Q    | 100      |       |                |  |  |  |
|       |                | 地瓜Q        | 90  |       | 軟排丁            | 60  |       | 清胸肉絲    | 36             |       | 豬腳丁     | 72      |                | 四分干丁      | 70       |       |                |  |  |  |
|       |                | 紅蘿蔔Q       | 12  |       | 馬鈴薯去皮          | 90  |       | 鴻喜菇Q    | 25             |       | 白蘿蔔Q    | 60      |                | 洋蔥去皮      | 20       |       |                |  |  |  |
|       |                | 地瓜粉20K     | 1   |       |                |     |       | 杏鮑菇D-Q  | 25             |       | 水煮花生    | 25      |                | 紅蘿蔔Q      | 20       |       |                |  |  |  |
|       |                | 胡椒鹽600G(老) | 1   |       |                |     |       | 長豆(冷凍)  | 30             |       | 蒜末      | 2       |                | 薑片        | 2        |       |                |  |  |  |
|       |                |            |     |       |                |     |       |         | 洋蔥去皮           | 15    |         | 八角粒600G | 1              |           | 素豬血糕480G | 3     |                |  |  |  |
|       |                |            |     |       |                |     |       |         | 玉米粒CAS(散)      | 15    |         |         |                |           |          |       |                |  |  |  |
|       |                |            |     |       |                |     |       |         |                |       |         |         |                |           |          |       |                |  |  |  |
| 副菜    | 白菜什錦           | 大白菜Q       | 150 |       | 凍豆腐            | 105 |       | 雞丁      | 90             |       | 絲瓜      | 174     |                | 洗選蛋       | 126      |       |                |  |  |  |
|       |                | 金針菇B-Q     | 20  |       | 高麗菜Q           | 50  |       | 骨腿丁     | 72             |       | 金針菇B-Q  | 24      |                | 乾海帶芽600G  | 5        |       |                |  |  |  |
|       |                | 紅蘿蔔Q       | 15  |       | 洋蔥去皮           | 15  |       | 結頭菜Q    | 80             |       | 紅蘿蔔Q    | 8       |                | 薑絲        | 2        |       |                |  |  |  |
|       |                | 洗選蛋        | 15  |       | 木耳絲Q           | 15  |       | 紅蘿蔔Q    | 10             |       | 薑絲      | 1       |                | 炸豆包絲      | 2        |       |                |  |  |  |
|       |                | 乾香菇絲       | 2   |       | 紅蘿蔔Q           | 15  |       |         |                |       |         |         |                | 黃豆芽       | 1.5      |       |                |  |  |  |
|       |                |            |     |       |                |     |       |         |                |       |         |         |                |           |          |       |                |  |  |  |
|       |                |            |     |       |                |     |       |         |                |       |         |         |                |           |          |       |                |  |  |  |
|       |                |            |     |       |                |     |       |         |                |       |         |         |                |           |          |       |                |  |  |  |
| 青菜    | 山菠菜            | 有機山菠菜      | 130 |       | 有機青松菜          | 130 |       |         |                |       | 有機高麗菜   | 130     |                | 有機青江菜     | 130      |       |                |  |  |  |
|       |                | 薑絲         | 1.5 |       | 薑絲             | 1.5 |       |         |                |       | 薑絲      | 1.5     |                | 薑絲        | 1.5      |       |                |  |  |  |
|       |                | 薑片         | 0.5 |       |                |     |       |         |                |       |         |         |                |           |          |       |                |  |  |  |
| 湯品    | 皮酥當歸湯          | 玉米段(3米Q)   | 26  |       | 乾海帶芽600G       | 5   |       | 大白菜Q    | 45             |       | 南瓜Q     | 65      |                | 白木耳       | 3        |       |                |  |  |  |
|       |                | 白蘿蔔Q       | 24  |       | 洗選蛋            | 30  |       | 脆筍絲     | 21             |       | 洋蔥去皮    | 20      |                | QQ結       | 27       |       |                |  |  |  |
|       |                | 素皮酥(絲)     | 10  |       | 大骨             | 12  |       | 洗選蛋     | 12             |       | 排骨丁     | 12      |                | 二砂25K(台糖) | 2        |       |                |  |  |  |
|       |                | 當歸藥包60G    | 10  |       |                |     |       | 金針菇B-Q  | 10             |       |         |         |                |           |          |       |                |  |  |  |
|       |                |            |     |       |                |     |       | 木耳絲Q    | 10             |       |         |         |                |           |          |       |                |  |  |  |
|       |                |            |     |       |                |     |       |         |                |       |         |         |                |           |          |       |                |  |  |  |
| 其他    | 黃豆(非基改)        |            |     | 百香果   | 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)      | 5.5 | 份     | 主食(份)          | 5   | 份     | 主食(份)   | 5              | 份     | 主食(份)   | 5.2     | 份              | 主食(份)     | 5.1      | 份     |                |  |  |  |
|       |                | 蔬菜(份)      | 1.3 | 份     | 蔬菜(份)          | 0.9 | 份     | 蔬菜(份)   | 1              | 份     | 蔬菜(份)   | 1.7     | 份              | 蔬菜(份)     | 0.9      | 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)    | 3   | 份     | 豆魚肉蛋(份)        | 1.9 | 份     | 豆魚肉蛋(份) | 2              | 份     | 豆魚肉蛋(份) | 2       | 份              | 豆魚肉蛋(份)   | 1.5      | 份     |                |  |  |  |
|       |                | 油脂(份)      | 2.3 | 份     | 油脂(份)          | 2.2 | 份     | 油脂(份)   | 2.3            | 份     | 油脂(份)   | 2.2     | 份              | 油脂(份)     | 2.1      | 份     |                |  |  |  |
| 總熱量   | 746大卡          |            | 總熱量 | 674大卡 |                | 總熱量 | 729大卡 |         | 總熱量            | 656大卡 |         | 總熱量     | 587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15週

| 菜別 | 日期    | 12月5日(一) |     | 日期       | 12月6日(二) |    | 日期   | 12月7日(三) |     | 日期       | 12月8日(四) |          | 日期   | 12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   |  |
|    | 主食名稱  | 白米飯      |     | 主食名稱     | 糙米飯      |    | 主食名稱 | 特餐       |     | 主食名稱     | 薏仁飯      |          | 主食名稱 | 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 | 鹽酥雞丁  | 素鹹酥雞3K   | 1.0 | 素排骨酥3K   | 1.0      |    |      |          |     | 油麵筋泡(濟公) | 1.0      | 素豬血糕480G | 3.0  |          |     |  |
|    |       |          |     |          |          |    |      |          |     |          |          |          |      |          |     |  |
|    |       |          |     |          |          |    |      |          |     |          |          |          |      |          |     |  |
|    |       |          |     |          |          |    |      |          |     |          |          |          |      |          |     |  |
|    |       |          |     |          |          |    |      |          |     |          |          |          |      |          |     |  |
| 副菜 | 白菜什錦  | 鴻喜菇Q     | 1.0 |          |          | 烤麩 |      |          |     |          |          | 炸豆包絲     | 2片   |          |     |  |
|    |       |          |     |          |          |    |      |          |     |          |          | 黃豆芽      | 1.5  |          |     |  |
|    |       |          |     |          |          |    |      |          |     |          |          |          |      |          |     |  |
|    |       |          |     |          |          |    |      |          |     |          |          |          |      |          |     |  |
|    |       |          |     |          |          |    |      |          |     |          |          |          |      |          |     |  |
| 湯  | 皮酥當歸湯 |          |     | 生香菇(小小)Q | 0.5      |    |      |          |     | 乾豆捲      | 0.3      |          |      |          |     |  |
|    |       |          |     |          |          |    |      |          |     |          |          |          |      |          |     |  |
|    |       |          |     |          |          |    |      |          |     |          |          |          |      |          |     |  |
|    |       | 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16週 午餐食譜設計表

預估總價 77,079

平均每日 15415.7

平均每人每日 6.7

| 類別    | 12月12日(一) |          |                |    | 12月13日(二)      |         |                |        | 12月14日(三) |         |                |          | 12月15日(四)     |         |                |       | 12月16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) |    |                |         | 1916(1881+素35) |        |           |         | 1916(1881+素35) |          |               |         | 1916(1881+素35) |       |           |         | 1916(1881+素35) |       |       |        |       |  |  |
|       |           |          | 0              |    |                |         | 32,510         |        |           |         | 23,213         |          |               |         | 8,675          |       |           |         | 12,681         |       |       |        |       |  |  |
| 主菜    | 白米飯       |          |                |    | 糙米飯            |         |                |        | 特餐        |         |                |          | 紫米飯           |         |                |       | 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    |       |        |       |  |  |
|       |           |          |                |    |                | 糙米飯     |                |        |           |         |                |          |               |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 雞肉先解凍    |                |    |                |         |                |        |           |         |                |          |               |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
| 主菜    | 糖醋雞丁      | 雞丁       | 90             |    |                | 茄汁豆包絲   | 炸豆包絲           | 142    |           |         | 古早味米苔目         | 綠豆芽      | 60            |         |                | 蘿蔔燒肉  | 肉丁        | 123     |                |       | 南瓜雞丁  | 雞丁     | 90    |  |  |
|       |           | 骨髓丁      | 54             |    |                |         | 洋蔥去皮           | 50     |           |         |                | 肉絲       | 48            |         |                |       | 白蘿蔔Q      | 74      |                |       |       | 骨髓丁    | 54    |  |  |
|       |           | 馬鈴薯去皮    | 45             |    |                |         | 彩椒Q            | 15     |           |         |                | 木耳絲Q     | 15            |         |                |       | 紅蘿蔔Q      | 27      |                |       |       | 南瓜Q    | 70    |  |  |
|       |           | 洋蔥去皮     | 20             |    |                |         | 紅蘿蔔Q           | 15     |           |         |                | 韭菜Q      | 12            |         |                |       | 麵輪(小)     | 12      |                |       |       | 毛豆仁CAS | 25    |  |  |
|       |           | 彩椒Q      | 15             |    |                |         | 黑胡椒醬2.9K       | 9      |           |         |                | 生香菇(小小)Q | 12            |         |                |       | 油豆腐丁      |         |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 鳳梨罐3K    | 6              |    |                |         |                |        |           |         |                | 紅蘿蔔Q     | 12            |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 蕃茄醬3K(果) | 9              |    |                |         |                |        |           |         |                | 絞紅蔥頭     | 3             |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           |          |                |    |                |         |                |        |           |         |                | 乾香菇絲     | 2             |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
| 副菜    | 什錦細粉      | 冬粉(龍口)   | 6              |    |                | 原味蒸蛋    | 洗選蛋            | 146    |           |         | 佛跳牆            | 肉片       | 108           |         |                | 醬燒茄子  | 茄子Q       | 122     |                |       | 客家小炒  | 豆干片(黃) | 125   |  |  |
|       |           | 絞肉       | 24             |    |                |         |                | 鴿蛋(科盈) | 60        |         |                |          | 杏鮑菇D-Q        | 60      |                |       |           | 洋蔥去皮    | 25             |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 高麗菜Q     | 55             |    |                |         |                | 大白菜Q   | 50        |         |                |          | 蒜末            | 2       |                |       |           | 芹菜Q     | 18             |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 木耳絲Q     | 10             |    |                |         |                | 金針菇B-Q | 10        |         |                |          |               |         |                |       |           | 小魚干600G | 12             |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 紅蘿蔔Q     | 10             |    |                |         |                | 乾豆捲    | 5         |         |                |          |               |         |                |       |           | 乾魷魚絲    | 6              |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 蒜末       | 1              |    |                |         |                | 乾香菇絲   | 2         |         |                |          |               |         |                |       |           | 乾香菇絲    | 2              |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 辣椒醬(十全)  | 1              |    |                |         |                |        |           |         |                |          |               |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 油片(切絲)   | 1              |    |                |         |                |        |           |         |                |          |               |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
| 青菜    | 蘿蔓菜       | 有機蘿蔓菜    | 132            |    |                | 有機味美菜   | 有機味美菜          | 131    |           |         | 有機小白菜          | 有機小白菜    | 132           |         |                | 有機小白菜 | 有機小白菜     | 132     |                |       | 有機小松菜 | 有機小松菜  | 132   |  |  |
|       |           | 薑絲       | 1.5            |    |                |         | 薑絲             | 1.5    |           |         |                | 薑絲       | 1.5           |         |                |       | 薑絲        | 1.5     |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 薑片       | 0.5            |    |                |         |                |        |           |         |                |          |               |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           |          |                |    |                |         |                |        |           |         |                |          |               |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
| 湯     | 冬瓜丸子湯     | 冬瓜Q      | 62             |    |                | 燒仙草     | 仙草原汁5K         | 21     |           |         | 芝麻包            | 晶鈺芝麻包65G | 15            |         |                | 玉米蛋花湯 | 玉米粒CAS(散) | 75      |                |       | 菇菇湯   | 金針菇B-Q | 30    |  |  |
|       |           | 珍珠魚丸(如記) | 30             |    |                |         | 綠豆             | 32     |           |         |                |          | 洗選蛋           | 20      |                |       |           | 鴻喜菇Q    | 21             |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 芹菜Q      | 2              |    |                |         | 小薏仁            | 12     |           |         |                |          |               |         |                |       | 琇珍菇Q      | 21      |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           |          |                |    |                |         | 二砂25K(台糖)      | 2      |           |         |                |          |               |         |                |       | 洗選蛋(盤)    | 5       |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           |          |                |    |                |         |                |        |           |         |                |          |               |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           | 素海龍丸600G | 1              |    |                |         |                |        |           |         |                |          |               |         |                |       |           |         |                |       |       |        |       |  |  |
|       |           |          |                |    | 小計             | 67      |                | 8010   |           | 小計      | 15             |          | 142.5         |         | 小計             | 96    |           | 8675    |                | 小計    | 77.3  |        | 12681 |  |  |
| 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             |    | 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)    | 5.3            | 份  |                | 主食(份)   | 5              | 份      |           | 主食(份)   | 5              | 份        |               | 主食(份)   | 5.1            | 份     |           | 主食(份)   | 5.5            | 份     |       |        |       |  |  |
|       |           | 蔬菜(份)    | 1              | 份  |                | 蔬菜(份)   | 0.8            | 份      |           | 蔬菜(份)   | 0.7            | 份        |               | 蔬菜(份)   | 1.6            | 份     |           | 蔬菜(份)   | 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) | 2.2            | 份      |           | 豆魚肉蛋(份) | 1.8            | 份        |               | 豆魚肉蛋(份) | 1.5            | 份     |           | 豆魚肉蛋(份) | 1.8            | 份     |       |        |       |  |  |
|       |           | 油脂(份)    | 2.1            | 份  |                | 油脂(份)   | 2.2            | 份      |           | 油脂(份)   | 2.2            | 份        |               | 油脂(份)   | 2.3            | 份     |           | 油脂(份)   | 2.1            | 份     |       |        |       |  |  |
|       |           | 總熱量      | 618大卡          |    |                | 總熱量     | 694大卡          |        |           |         | 總熱量            | 702大卡    |               |         | 總熱量            | 613大卡 |           |         | 總熱量            | 640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16週

| 類別 | 日期 12月12日(一) |        | 日期 12月13日(二) |       | 日期 12月14日(三) |        | 日期 12月15日(四) |       | 日期 12月16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 白米飯       |        | 主食 糙米飯       |       | 主食 特餐        |        | 主食 紫米飯       |       | 主食 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 | 糖醋雞丁         | 炸豆腸    | 2.0          | 茄汁豆包絲 |              | 古早味米苔目 | 生豆包(大)       | 1.0   | 大溪黑干(切9丁)    | 2  | 油豆腐丁 | 2     |     |        |   |
|    |              |        |              |       |              |        | 芹菜Q          | 0.5   |              |    |      |       |     |        |   |
|    |              |        |              |       |              |        |              |       |              |    |      |       |     |        |   |
|    |              |        |              |       |              |        |              |       |              |    |      |       |     |        |   |
| 副菜 | 什錦細粉         | 油片(切絲) | 1.0          | 原味蒸蛋  | 芋頭Q          | 3.0    | 醬燒茄子         |       |              |    | 客家小炒 | 素火腿1K | 1   |        |   |
|    |              |        |              |       |              | 毛豆仁CAS |              | 1.0   |              |    |      |       |     | 杏鮑菇D-Q | 1 |
|    |              |        |              |       |              | 水煮花生   |              | 1     |              |    |      |       |     |        |   |
|    |              |        |              |       |              |        |              |       |              |    |      |       |     |        |   |
| 湯  | 冬瓜丸子湯        |        |              | 燒仙草   |              | 芝麻包    |              | 玉米蛋花湯 | 豆腐1.2K       | 1  | 菇菇湯  | 乾豆捲   | 0.3 |        |   |
|    |              |        |              |       |              |        |              |       |              |    |      |       |     |        |   |
|    |              |        |              |       |              |        |              |       |              |    |      |       |     |        |   |
|    |              | 薑片     | 0.5          |       |              |        |              |       |              |    |      |       |     |        |   |

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：