

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17週	111/12/19 (一)	白米飯	海結燒肉	奶醬時蔬	有機高麗菜	酸辣豆腐湯		5.3	1.4	0	2.1	2	654
	111/12/20 (二)	糙米飯	黑胡椒雞丁	桂筍肉絲	有機青松菜	蓮藕排骨湯	香蕉	5.4	1.5	1	2.2	2.1	735
	111/12/21 (三)	特餐	義大利麵	雞腿*1		海鮮蘑菇濃湯	乳品	5.2	0.3	1	2.5	2.2	758
	111/12/22 (四)	小米飯冬至特餐	麻油雞丁	大瓜什錦	有機青油菜	紅豆湯圓		6.1	1.4	0	2.1	2.3	723
	111/12/23 (五)	白米飯	豆瓣燒百頁	薯丁香蔥蛋	有機廣島菜	紫菜蛋花湯		5	0.8	0	2	2.1	614.5
第18週	111/12/26 (一)	白米飯	家常油豆腐	菜脯蛋	有機青菜	冬瓜山粉圓		5	1	0	2	2	615
	111/12/27 (二)	糙米飯	鐵板肉絲	蘿蔔滷	有機包心白菜	四神排骨湯	水果	5.3	1.6	1	1.9	2.2	712.5
	111/12/28 (三)	特餐	皮蛋瘦肉粥	酥炸石斑魚(加菜)	肉燥青菜	鍋貼*2	乳品	5	0.6	1	1	2	630
	111/12/29 (四)	蕎麥飯	蠔油豉汁雞	毛豆炒干丁	有機小白菜	山藥大骨湯		5.4	0.7	0	2.3	2.1	662.5
	111/12/30 (五)	糙米飯	蘑菇豬肉片	冬瓜肉末	有機高麗菜	冬菜粉絲湯		5.3	1.7	0	2	2.2	662.5

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17週	111/12/19 (一)	白米飯	海結燒肉	奶醬時蔬	產銷履歷高麗菜	酸辣豆腐湯		5.3	1.4	0	2.1	2	654
	111/12/20 (二)	糙米飯	黑胡椒雞丁	桂筍肉絲	有機青松菜	蓮藕排骨湯	香蕉	5.4	1.5	1	2.2	2.1	735
	111/12/21 (三)	特餐	義大利麵	雞腿*1		海鮮蘑菇濃湯	乳品	5.2	0.3	1	2.5	2.2	758
	111/12/22 (四)	小米飯冬至特餐	麻油雞丁	大瓜什錦	有機青油菜	紅豆湯圓		6.1	1.4	0	2.1	2.3	723
	111/12/23 (五)	白米飯	豆瓣燒百頁	薯丁香蔥蛋	有機廣島菜	紫菜蛋花湯		5	0.8	0	2	2.1	614.5
第18週	111/12/26 (一)	白米飯	家常油豆腐	菜脯蛋	產銷履歷青菜	冬瓜山粉圓		5	1	0	2	2	615
	111/12/27 (二)	糙米飯	鐵板肉絲	蘿蔔滷	有機包心白菜	四神排骨湯	水果	5.3	1.6	1	1.9	2.2	712.5
	111/12/28 (三)	特餐	皮蛋瘦肉粥	酥炸石斑魚(加菜)	肉燥青菜	鍋貼*2	乳品	5	0.6	1	1	2	630
	111/12/29 (四)	蕎麥飯	蠔油豉汁雞	毛豆炒干丁	有機小白菜	山藥大骨湯		5.4	0.7	0	2.3	2.1	662.5
	111/12/30 (五)	糙米飯	蘑菇豬肉片	冬瓜肉末	有機高麗菜	冬菜粉絲湯		5.3	1.7	0	2	2.2	662.5

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

X

少吃為妙的傷腦食物

-紅肉及其加工品

-奶油、人造奶油

-起司

-糕餅、甜點

-油炸食物、速食

O

多吃益善的護腦食物

-全穀雜糧類

-綠色蔬菜

-堅果類

-莓果類

-橄欖油

-豆類

-魚類

-家禽

-紅酒

LINE

Heho健康

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17週 午餐食譜設計表

菜別	日期	12月19日(一)				日期	12月20日(二)				日期	12月21日(三)				日期	12月22日(四)				日期	12月23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						
主食							糙米飯												8KG											
主菜	海結燒肉	肉丁		129			雞丁			72			絞肉			36			雞丁			90			百頁豆腐切24丁			130		
		海帶結		40			骨腿丁			72			大蕃茄Q			45			骨腿丁			90			杏鮑菇D-Q			36		
		白蘿蔔Q		43			綠豆芽			60			玉米粒CAS(散			45			豬血糕丁CAS			24			青椒Q			25		
		薑片		2			洋蔥去皮			20			洋蔥去皮			25			高麗菜Q			50			紅蘿蔔Q			15		
							紅蘿蔔Q			8			螺旋麵(素色			262			薑片			4			辣豆瓣醬(十全			2		
							黑胡椒粒600G			1			蕃茄醬3K(果			18			公賣局米酒20入			1								
													0																	
副菜	奶醬時蔬	青花菜(冷凍		80			桂竹筍絲			10			棒腿S			2080			大黃瓜Q			162			洗選蛋			123		
		馬鈴薯去皮Q		51			肉絲			21									黑輪片CAS			6			馬鈴薯去皮			66		
		玉米粒CAS(散		25			木耳絲Q			15									木耳絲Q			12			火腿丁CAS			18		
		紅蘿蔔Q		12			紅蘿蔔Q			8									紅蘿蔔Q			12			青蔥Q			5		
		雀巢即溶奶粉		2			黃豆瓣醬5L			1																				
							蒜末			1.5																				
青菜	高麗菜	有機高麗菜		113			有機青松菜			113									有機青油菜			131			有機廣島菜			131		
		薑絲		1.5			薑絲			1.5									薑絲			1.5			薑絲			1.5		
湯品	酸辣豆腐湯	豆腐4.3K(薄		11			蓮藕片Q			50			白蝦仁			35			紅豆Q			30			紫菜100G			10		
		脆筍絲		12			排骨丁			18			馬鈴薯去皮Q			25			湯圓(小			26			洗選蛋			22		
		木耳絲Q		6			玉米段(3米Q			25			洋菇罐1.6K(精			16			二砂25K(台糖			2			大骨			12		
		紅蘿蔔Q		6								洗選蛋			11															
		洗選蛋		11								安佳奶油454G			5															
		柴魚片600G		2								麵粉			8															
其他		黃豆(非基改)					香蕉			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		類別		份量						
		主食(份)		5.3	份	主食(份)		5.4	份	主食(份)		5.2	份	主食(份)		6.1	份	主食(份)		5	份	主食(份)		5	份					
		蔬菜(份)		1.4	份	蔬菜(份)		1.5	份	蔬菜(份)		0.3	份	蔬菜(份)		1.4	份	蔬菜(份)		0.8	份	蔬菜(份)		0.8	份					
		水果(份)			份	水果(份)		1	份	水果(份)		1	份	水果(份)			份	水果(份)			份	水果(份)			份					
		豆魚肉蛋(份)		2.1	份	豆魚肉蛋(份)		2.2	份	豆魚肉蛋(份)		2.5	份	豆魚肉蛋(份)		2.1	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)		2.2	份	油脂(份)		2.3	份	油脂(份)		2.1	份	油脂(份)		2.1	份					
		總熱量		654大卡		總熱量		735大卡		總熱量		758大卡		總熱量		723大卡		總熱量		615大卡		總熱量		615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17週

菜別	日期	12月19日(一)		日期	12月20日(二)		日期	12月21日(三)		日期	12月22日(四)		日期	12月23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	小米飯冬至特餐		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	海結燒肉	大溪黑干(切12丁)	2.5	黑胡椒雞丁	素雞丁3K	1.0	素絞肉		0.3	麻油雞丁	素豬血糕480G	2.0	豆瓣燒百頁		
								鴻禧菇Q	1.0		素羊肉600G	3.0			
											凍豆腐	2.5			
副菜	奶醬時蔬			桂筍肉絲			素棒棒腿			大瓜什錦		46	薯丁香蔥蛋	素火腿1K	1.0
														毛豆仁CAS	1.0
														素絞肉	0.3
湯	酸辣豆腐湯	金針菇	0.3	蓮藕排骨湯			紅豆湯圓						紫菜蛋花湯	豆腐1.2K	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18週 午餐食譜設計表

預估總價 89,568

平均每日 17913.6

平均每人每日 7.8

菜別	日期	12月26日(一)					日期	12月27日(二)					日期	12月28日(三)					日期	12月29日(四)					日期	12月30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 29,318						合計 41,400						合計 10,680						合計 8,170				
	主食	白米飯					主食	糙米飯					主食	特餐					主食	蕎麥飯					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	名稱	食材	數量K	單價	總價					
							糙米飯												15KG											
		雞肉先解凍																												
主菜	家常油豆腐	油豆腐丁	130				肉絲	156				皮蛋CAS	68.05555556				雞丁	90				肉片	153							
		脆筍片	45				綠豆芽	51				高麗菜Q	50				骨髓丁	72				杏鮑菇D-Q	60							
		木耳絲Q	25				洋蔥去皮	25				全瘦絞肉	37				玉米段(3米Q)	60				洋蔥去皮	30							
		紅蘿蔔Q	12				紅蘿蔔Q	10				玉米粒CAS(散)	20				結頭菜Q	36				紅蘿蔔Q	10							
												洗選蛋	18				黑豆豉600G	2				蘑菇醬2.9K	9							
													0				麵腸(切)	3												
								小計						0																
副菜	菜脯蛋	洗選蛋	147				白蘿蔔Q	162				石斑魚丁	0				豆干丁	111				冬瓜Q	191							
		碎脯	42				紅蘿蔔Q	31				胡椒鹽600G(老)	2				毛豆仁CAS	45				絞肉	31							
							麵輪(小)	15								刈薯Q	31				黃豆瓣醬5L	3								
																					薑絲	1.5								
青菜	青菜	產履	131				有機包心白菜	131				大陸A菜Q	131				有機小白菜	131				有機高麗菜	131							
		薑絲	1.5				薑絲	1.5				絞肉	37				薑絲	1.5				薑絲	1.5							
												絞紅蔥頭(粗)	1																	
湯	冬瓜山粉圓	冬瓜塊600G	43				四神	8				鍋貼	4900				山藥Q	96				冬粉(龍口)	15							
		山粉圓	5				小薏仁	8									紅棗600G	2				冬菜3K	7							
		二砂25K(台糖)	1				排骨丁	12									大骨	12				絞肉	12							
							四神包454G	庫																						
							小計	28.3		4818	小計	5000		18330	小計	110.3		10680	小計	35.3		8170								
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								
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.4	份			主食(份)	5.3	份							
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.6	份			蔬菜(份)	0.6	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	1.7	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)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份			豆魚肉蛋(份)	1	份			豆魚肉蛋(份)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	2	份							
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.2	份							
				總熱量	615大卡			總熱量	713大卡				總熱量	630大卡				總熱量	663大卡				總熱量	663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18週															
菜別	日期	12月26日(一)		日期	12月27日(二)		日期	12月28日(三)		日期	12月29日(四)		日期	12月30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	蕎麥飯		主食名稱	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	家常油豆腐			鐵板肉絲	炸豆包絲	2.0	皮蛋瘦肉粥		蠔油豉汁雞		蘑菇豬肉片	麵腸(切	3		
					瑤珍菇Q	1.0									
副菜	菜脯蛋	毛豆仁CAS	1.0	蘿蔔滷		炸石斑魚(加荳蔻)		毛豆炒干丁		冬瓜肉末	素火腿	1			
		玉米粒CAS	2.0												
湯	冬瓜山粉圓			四神排骨湯	素皮酥(絲	0.3	鍋貼*2	奇美素水餃	100	山藥大骨湯	乾豆捲	0.3	冬菜粉絲湯	素絞肉	0.3
												素冬菜200G		1	
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：