

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21週	112/1/16 (一)	白米飯	肉骨茶雞	鹽水拌蔬菜	有機高麗菜	海芽豆腐湯	產履豆奶	5.3	1.2	0	1.9	2.1	638
	112/1/17 (二)	白米飯	打拋肉	結頭菜炒豆皮	有機青松菜	玉米濃湯	桶柑	5.5	0	1	2	2.2	694
	112/1/18 (三)	特餐	古早味鹹粥	肉絲炒菠菜	豬棒腿*1	燒賣*2	乳品	5	0.6	1	2.5	2	743
	112/1/19 (四)	燕麥飯	泡菜凍豆腐	玉米炒蛋	有機荷葉白菜	珍珠麥香奶茶		5	0.9	0	2.2	2.3	641

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21週	112/1/16 (一)	白米飯	肉骨茶雞	鹽水拌蔬菜	有機高麗菜	海芽豆腐湯	產履豆奶	5.3	1.2	0	1.9	2.1	638
	112/1/17 (二)	糙米飯	打拋肉	結頭菜炒豆皮	有機青松菜	玉米濃湯	桶柑	5.5	0	1	2	2.2	694
	112/1/18 (三)	特餐	古早味鹹粥	肉絲炒菠菜	豬棒腿*1	燒賣*2	乳品	5	0.6	1	2.5	2	743
	112/1/19 (四)	燕麥飯	泡菜凍豆腐	玉米炒蛋	有機荷葉白菜	珍珠麥香奶茶		5	0.9	0	2.2	2.3	641

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

最常被搞混的偽蔬菜！

原來它們都是澱粉食物！

玉米 馬鈴薯 山藥 南瓜 芋頭 蓮藕 芋薺 地瓜 栗子 菱角 豌豆 綠豆 紅豆 鷹嘴豆 皇帝豆 蠶豆

此豆非彼豆！不是蛋白質是澱粉

營養師小提醒
優質蛋白的「豆」魚蛋肉類，豆只有「黃豆及黃豆製品」

大成國民小學111學年度第一學期 第21週 午餐食譜設計表
 預估總價 24,000 平均每日 6000 平均每人每日 2.4

菜別	日期	1月16日(一)				日期	1月17日(二)				日期	1月18日(三)				日期	1月19日(四)				日期	1月20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)			
	主食	合計 0				主食	合計 24,000				主食	合計 0				主食	合計 0				主食	合計 0			
	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																			
主菜	肉骨茶雞	雞丁	90			全瘦絞肉	120			高麗菜Q	47			凍豆腐	105										
		骨腿丁	54			豆干絞碎	50			碎脯	48			高麗菜Q	60										
		刈薯Q	70			毛豆仁CAS	32			絞肉	30			洋葱去皮Q	22										
		玉米段Q	35			杏鮑菇D-Q	30			玉米粒CAS(散	30			木耳絲Q	20										
		肉骨茶包60G	51			大蕃茄Q	10			洗選蛋	15			泡菜3K	8										
						魚露500CC	3			紅蘿蔔Q	10														
										油蔥酥3K	2														
										乾香菇絲	1														
副菜	鹽水拌蔬菜	青花菜(冷凍	96			結頭菜Q	130			菠菜Q	105			洗選蛋	130										
		大溪黑干(切)9丁	50			乾豆捲	16			肉絲	24			玉米粒CAS(散	60										
		杏鮑菇D-Q	36			紅蘿蔔Q	10			紅蘿蔔Q	10			毛豆仁CAS	10										
		脆筍片	24			蝦皮600G	3			沙茶醬3K(牛	3														
		紅蘿蔔Q	12			蒜末	1.5																		
		蒜泥	2																						
		薑末	2																						
青菜	高麗菜	有機高麗菜	130			有機青松菜	130			腱子骨	2375			有機荷葉白菜	130										
		薑絲	1.5			薑絲	1.5			豬棒腿 * 1	2			薑絲	1.5										
湯品	海芽豆腐湯	乾海帶芽600G	3			玉米粒CAS(散	55			翡翠燒賣20G	4800			黑粉圓	54										
		豆腐4.3K(薄	10			馬鈴薯去皮Q	25							雀巢即溶奶粉	7										
		大骨	12			洗選蛋	12							紅茶包600G(麥	4										
						玉米醬3K	10							二砂25K(台糖	庫										
						安佳奶油454G	5																		
其他		黃豆(非基改)				桶柑	2400份	10	24000			0		0		0									
		台糖(50K)																							
營養分析表	熱量	類別	份量			類別	份量			類別	5			類別	份量			類別	份量			類別	份量		
		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)		份					
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)		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)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)		份					
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)		份					
		總熱量	638大卡			總熱量	694大卡				總熱量	743大卡				總熱量	641大卡				總熱量	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21週

菜別	日期	1月16日(一)		日期	1月17日(二)		日期	1月18日(三)		日期	1月19日(四)		日期	1月20日(五)		日期	1月8日(六)	
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	51人	
		合計	0		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	白米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	燕麥飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	0	
		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	肉骨茶雞	素皮酥(絲)	1.5	打拋肉	毛豆仁CAS	1.0	生豆包(大)	1.0	泡菜凍豆腐	素泡菜1K	1.0							
		生香菇(小小)Q	1.0															
副菜	鹽水拌蔬菜			結頭菜炒豆皮	木耳絲Q	0.5	素沙茶醬737G	1.0	玉米炒蛋	素火腿丁	1							
								鴻喜菇Q	1.0									
								珍珠丸	5盒									
湯	海芽豆腐湯			玉米濃湯			素棒棒腿3K	1.0	珍珠麥香奶茶									
		薑片	0.5															

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：