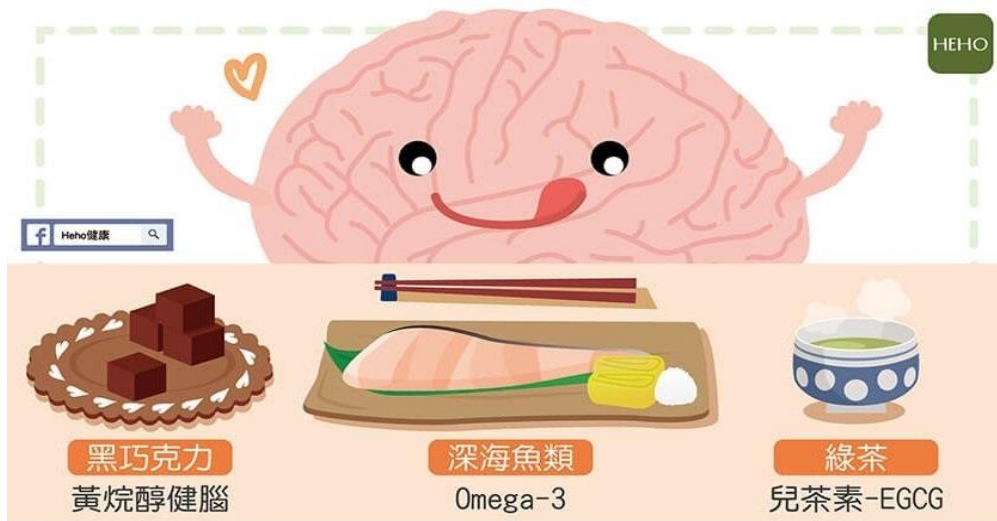


大成國民小學111學年度下學期午餐菜單

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	112/3/27 (一)	白米飯	白菜蒸雞	炒滷味	有機小白菜	黃瓜排骨湯		5.2	1.4	0	1.9	2.2	641
	112/3/28 (二)	白米飯	醬燒豆腸	蘿蔔糕*1	有機青江菜	冬瓜山粉圓	甜桃	6	0.9	0	1.2	2.3	636
	112/3/29 (三)	特餐	漢堡	豬排	花椰菜	玉米濃湯	乳品	5.3	1.1	1	2	2.3	752
	112/3/30 (四)	蕎麥飯	<u>砂鍋石斑魚丁</u>	桂筍炒肉絲	有機青松菜	味噌湯		5	1.5	0	2.2	2.1	647
	112/3/31 (五)	糙米飯	酸白菜肉片	西芹黑輪	有機味美菜	南瓜排骨湯		5.2	1.3	0	1.5	2	599
第8週	112/4/6 (四)	燕麥飯	香滷肉燥	香菇燉冬瓜	有機千寶菜	海芽豆腐湯		5	1.9	0	1.9	2.2	639
	112/4/7 (五)	糙米飯	黃豆燒雞	玉米炒毛豆	有機青油菜	綠豆湯		5.8	0.6	0	2.2	2.1	680.5
	112/4/8 (六)	特餐	什錦炒麵	香滷豬肋排	關東煮			5	0.4	0	2	2	600
第9週	112/4/10 (一)	白米飯	黑胡椒魚丁	蜜汁杏鮑菇	有機黑葉白菜	肉骨茶湯		5	1.7	0	2	2.1	637
	112/4/11 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	黃瓜什錦	有機青江菜	酸菜肉絲湯	水果	5	0.8	1	1.5	2	632.5
	112/4/12 (三)	特餐	肉羹麵線	肉片白菜	竹筍包		乳品	5	0.8	1	1	2	635
	112/4/13 (四)	麥片飯	桂筍燒肉	什錦寬粉	有機荷葉白菜	紅豆撞奶		5.2	1	0	2	2.2	638

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



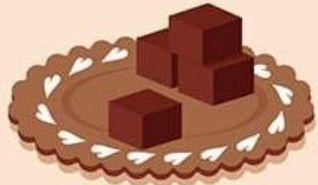
大成國民小學111學年度下學期午餐菜單

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	112/3/27 (一)	白米飯	白菜蒸雞	炒滷味	有機小白菜	黃瓜排骨湯		5.2	1.4	0	1.9	2.2	641
	112/3/28 (二)	糙米飯	醬燒豆腸	蘿蔔糕*1	有機青江菜	冬瓜山粉圓	甜桃	6	0.9	0	1.2	2.3	636
	112/3/29 (三)	特餐	漢堡	豬排	花椰菜	玉米濃湯	乳品	5.3	1.1	1	2	2.3	752
	112/3/30 (四)	蕎麥飯	砂鍋石斑魚丁	桂筍炒肉絲	有機青松菜	味噌湯		5	1.5	0	2.2	2.1	647
	112/3/31 (五)	糙米飯	酸白菜肉片	西芹黑輪	有機味美菜	南瓜排骨湯		5.2	1.3	0	1.5	2	599
	112/4/6 (四)	燕麥飯	香滷肉燥	香菇燉冬瓜	有機干寶菜	海芽豆腐湯		5	1.9	0	1.9	2.2	639
	112/4/7 (五)	糙米飯	黃豆燒雞	玉米炒毛豆	有機青油菜	綠豆湯		5.8	0.6	0	2.2	2.1	680.5
第8週	112/4/8 (六)	特餐	什錦炒麵	香滷豬肋排	關東煮								
	112/4/10 (一)	白米飯	黑胡椒魚丁	蜜汁杏鮑菇	產銷履歷黑葉白菜	肉骨茶湯		5	1.4	0	1.8	2	610
	112/4/11 (二)	糙米飯	咖喱雞丁	黃瓜什錦	有機青江菜	酸菜肉絲湯	水果	5	1.1	1	1.7	2.2	664
	112/4/12 (三)	特餐	肉羹麵線	肉片白菜	竹筍包		乳品	0	0	0	0	0	0
第9週	112/4/13 (四)	蕎麥飯	桂筍燒肉	什錦寬粉	有機荷葉白菜	紅豆撞奶		0	0	0	0	0	0

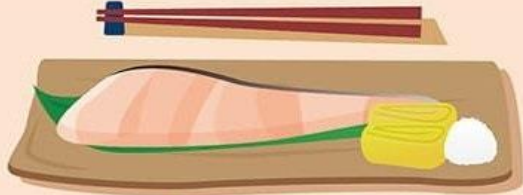
本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計：葉倩瑛營養師





黑巧克力
黃烷醇健腦



深海魚類
Omega-3



綠茶
兒茶素-EGCG

★ 想顧腦，就GO NOW! ★



綠色蔬菜
地中海飲食



堅果種子
維生素E



莓果類
花青素

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 102,451 平均每日 25612.75 平均每人每日 10.5

菜別	日期	3月27日(一)				日期	3月28日(二)				日期	3月29日(三)				日期	3月30日(四)				日期	3月31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 64,651					合計 13,800					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	白菜蒸雞	雞丁	90				炸豆腸	121				富統大阪城豬排	2425		16	38800	石斑魚丁	184			火鍋豬肉片	129			
		骨髓丁	72				洋蔥去皮Q	45									白蘿蔔Q	70			酸白菜	30			
		大白菜Q	80				杏鮑菇D-Q	30				小黃瓜Q	85		60	5100	洋蔥去皮Q	30			大白菜Q	85			
		乾豆捲	10				木耳絲Q	10									木耳絲Q	10			蒜末	1			
		木耳絲Q	10				紅蘿蔔Q	10				蕃茄醬包10G(憶	2460		1	2460	沙茶醬3K(牛	2			薑絲	2			
		乾香菇	2				青蔥Q	5									薑絲	2							
		薑片	2																						
副菜	炒滷味	麵腸(切	50				蘿蔔糕50G(禎	49				青花菜(冷凍	90		75	6750	桂竹筍絲	12		1150	13800	西芹Q	55		
		豬血糕丁CAS	48				一包50個					白花菜(冷凍	80		75	6000	鴻喜菇Q	20				黑輪片CAS(3K/包	30		
		酸菜心絲	30				蒜末	2				肉絲	18		207	3726	紅蘿蔔Q	10				琇珍菇A-Q	15		
		虱目魚甜不辣Q	30									金針菇B-Q	12		90	1080	肉絲	24				紅蘿蔔Q	10		
		杏鮑菇D-Q	30									紅蘿蔔Q	10		36	360	黃豆瓣醬5L	2							
		紅蘿蔔Q	10									蒜末	1.5		250	375	蒜末	2							
		九層塔Q	2																						
		薑片	2																						
青菜	小白菜	有機小白菜	130				有機青江菜	130									有機青松菜	130				有機味美菜	130		
		薑絲	1.5				薑絲	1.5									薑絲	1.5				薑絲	1.5		
湯品	黃瓜排骨湯	大黃瓜Q	75				冬瓜塊600G	42				玉米粒CAS(散	55				豆腐4.3K(薄	15				南瓜Q	50		
		大骨	12				山粉圓	5				馬鈴薯去皮Q	25				味噌9K(細	2				洋蔥去皮Q	25		
							二砂25K(台糖	2				洗選蛋	12				柴魚片600G	3				大骨	12		
												玉米醬3K	10												
												安佳奶油454G	5												
												麵粉	10												
其他		黃豆(非基改)					甜桃	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	份量				類別	份量				類別	份量		
		主食(份)	5.2 份				主食(份)	6 份				主食(份)	5.3 份				主食(份)	5 份				主食(份)	5.2 份		
		蔬菜(份)	1.4 份				蔬菜(份)	0.9 份				蔬菜(份)	1.1 份				蔬菜(份)	1.5 份				蔬菜(份)	1.3 份		
		水果(份)					水果(份)					鮮奶(份)	1 份				水果(份)					水果(份)			
		豆魚肉蛋(份)	1.9 份				豆魚肉蛋(份)	1.2 份				豆魚肉蛋(份)	2 份				豆魚肉蛋(份)	2.2 份				豆魚肉蛋(份)	1.5 份		
		油脂(份)	2.2 份				油脂(份)	2.3 份				油脂(份)	2.3 份				油脂(份)	2.1 份				油脂(份)	2 份		
		總熱量	641大卡				總熱量	636大卡				總熱量	752大卡				總熱量	647大卡				總熱量	599大卡		

0

大成國民小學111學年度第一學期 第7週

菜別	日期	3月27日(一)		日期	3月28日(二)		日期	3月29日(三)		日期	3月30日(四)		日期	3月31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	白米飯		主食	特餐		主食	蕎麥飯		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	名稱	食材	數量K
主菜	白菜蒸雞	油豆腐丁	3.0	醬燒豆腸	彩椒Q	1.0	漢堡			砂鍋石斑魚丁			酸白菜肉片	炸豆包(切4塊	2.5
											生香菇小小Q	1.0			
副菜	炒滷味	素豬血糕	1.0	蘿蔔糕*1	素蘿蔔糕10入	30片	豬排	油片(切絲	0.5	桂筍炒肉絲	金針菇BQ	0	西芹黑輪	素黑輪排300G	2包
									乾豆捲		0.3				
湯	黃瓜排骨湯	素皮酥(絲	0.1	冬瓜山粉圓			玉米濃湯			味噌湯			南瓜排骨湯	乾豆捲	0.1
		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7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

菜別	4月3日(一)					4月4日(二)					4月5日(三)					4月6日(四)					4月7日(五)					2月18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 24,000					合計 0					合計 18,440					合計 0					合計 0				
	白米飯					糙米飯					特餐					白米飯					白米飯									
主餐	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					
主菜						糙米飯							8KG																	
副菜																														
青菜																														
湯品																														
其他	黃豆(非基改)					水果					0					0 2305份 8 18440														
	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)		份			主食(份)		份			主食(份)		份			主食(份)		份											
		蔬菜(份)		份			蔬菜(份)		份			蔬菜(份)		份			蔬菜(份)		份											
		水果(份)		份			水果(份)		份			水果(份)		份			水果(份)		份											
		豆魚肉蛋(份)		份			豆魚肉蛋(份)		份			豆魚肉蛋(份)		份			豆魚肉蛋(份)		份											
		油脂(份)		份			油脂(份)		份			油脂(份)		份			油脂(份)		份											
總熱量		大卡		總熱量		大卡		總熱量		大卡		總熱量		大卡		總熱量		大卡		總熱量		大卡								

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7週																
菜 別	日期 人 數	4月3日(一)		日期 人 數	4月4日(二)		日期 人 數	4月5日(三)		日期 人 數	4月6日(四)		日期 人 數	4月7日(五)		日期 人 數	4月8日(六)	
		38			38			38			38			38			38	
		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	糙米飯		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	食 材	數 量K	食 材	數 量K		
主 菜																		
											素絞肉	0.1		素雞丁	1包		鴻喜菇Q	1
											麵輪	1					素肉絲	0.3
											素肉燥	1						
副 菜																		
湯																		
										</								

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

預估總價24,210平均每日6052.5平均每人每日2.5

大成國民小學111學年度第一學期第7週午餐食譜設計表

類別	4月10日(一)					4月11日(二)					4月12日(三)					4月13日(四)					4月3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 24,210					合計 0					合計 0					合計 0				
	白米飯					糙米飯					特餐										白米飯				
主餐	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													8KG			
主菜	黑胡椒魚丁	旗魚丁		192			骨腿丁		144				棕色麵線(濟公		83				肉丁		135				
		綠豆芽Q		50			馬鈴薯去皮Q		55				高麗菜Q		65				桂竹筍絲		9				
		洋蔥去皮Q		25			紅蘿蔔Q		8				脆筍絲		27				紅蘿蔔Q		12				
		紅蘿蔔Q		10			洋蔥去皮Q		17			肉羹麵線	肉羹CAS (3K/包		17				薑片		2				
		黑胡椒粒600G		1			咖哩粉600G(老		2				木耳絲Q		10				0						
		黑胡椒醬2.9K		7									紅蘿蔔Q		10										
													柴魚片 600G		3										
													大骨		12										
副菜	蜜汁杏鮑菇	杏鮑菇D-Q		81			大黃瓜Q		140				肉片		123				寬粉條		21				
		大溪黑干(切9丁		45			虱目魚甜不辣絲		15				大白菜Q		75				絞肉		24				
		地瓜Q		45			木耳絲Q		15				洗選蛋		24				高麗菜Q		55				
		麥芽糖		1			紅蘿蔔Q		10			肉片白菜	木耳絲Q		20				芹菜Q		10				
		白芝麻		1															紅蘿蔔Q		10				
																			蒜末		1				
																			辣椒醬(十全		1				
青菜	黑葉白菜	有機薑絲		130			薑絲		1.5	140	210	竹筍包	晶鈺竹筍包65G		2425				荷蘭葉白菜						
				1.5																					
湯品	肉骨茶湯	白蘿蔔Q		45			酸菜絲3K		16			0							紅豆撞奶	紅豆Q		50			
		玉米段(3米Q		35			肉絲		12											雀巢即溶奶粉		6			
		乾豆捲1.8K		3			金針菇B-Q		12																
		排骨丁		12			薑絲		2											二砂25K(台糖		2			
		肉骨茶包60G		43																					
其他		黃豆(非基改)					甜桃		2400份	10	24000						0		0				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	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5.2	份		主食(份)			份
		蔬菜(份)		1.7	份		蔬菜(份)		0.8	份		蔬菜(份)		0.8	份		蔬菜(份)		1	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)		2	份		豆魚肉蛋(份)		1.5	份		豆魚肉蛋(份)		1	份		豆魚肉蛋(份)		2	份		豆魚肉蛋(份)			份
		油脂(份)		2.1	份		油脂(份)		2	份		油脂(份)		2	份		油脂(份)		2.2	份		油脂(份)			份
		總熱量		637大卡			總熱量		633大卡			總熱量		635大卡			總熱量		638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7週

菜別	日期	3月27日(一)		日期	3月28日(二)		日期	3月29日(三)		日期	3月30日(四)		日期	3月31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	白米飯		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		食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K
主菜	黑胡椒魚丁	炸豆包(切4塊)	3.0	咖哩雞丁	百頁豆腐切12丁	2.0	砂鍋石斑魚丁	素肉羹600G	2.0	0	蘭花干	50.0	0		
		素黑胡椒醬	1.0		青花菜CAS	1.0									
副菜	蜜汁杏鮑菇			蘿蔔糕*1	油片(切絲)	1.0	桂筍炒肉絲	芋頭Q	1.0	0	素絞肉	0	0		
								素皮酥(絲)	0.6						
湯	肉骨茶湯			冬瓜山粉圓	生香菇(小小)Q	0.5	味噌湯	奇美高麗菜包	50.0	0			0		
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：