

## 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<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12週 | 112/5/1 (一)  | 白米飯 | 炸魚片*1  | 芙蓉絲瓜  | 有機黑葉白菜 | 番茄豆腐湯 |    | 5         | 1.4       | 0                | 2.4             | 2.4       | 673        |
|      | 112/5/2 (二)  | 糙米飯 | 鮮菇扒豆腐  | 什錦年糕  | 有機青油菜  | 芋頭西谷米 | 香蕉 | 5.8       | 1         | 1                | 0.8             | 2.1       | 646        |
|      | 112/5/3 (三)  | 特餐  | 竹筍瘦肉粥  | 白菜滷   |        | 福州丸*2 | 乳品 | 5         | 0.7       | 1                | 1.5             | 2         | 670        |
|      | 112/5/4 (四)  | 燕麥飯 | 蘿蔔燒雞   | 白醬馬鈴薯 | 有機小白菜  | 三絲金菇湯 |    | 5.6       | 1.3       | 0                | 2.3             | 2.3       | 701        |
|      | 112/5/5 (五)  | 糙米飯 | 京醬肉絲   | 花生麵筋  | 有機高麗菜  | 冬瓜蛤蜊湯 |    | 5         | 1.2       | 0                | 1.9             | 2.2       | 621.5      |
| 第13週 | 112/5/8 (一)  | 白米飯 | 鹽酥雙味   | 客家炒蘿蔔 | 有機小松菜  | 香菇雞湯  |    | 5.6       | 1.3       | 0                | 2               | 2.5       | 687        |
|      | 112/5/9 (二)  | 糙米飯 | 清蒸檸檬魚  | 肉末寬粉  | 有機青江菜  | 海結大骨湯 | 水果 | 5.1       | 1.1       | 1                | 2               | 2.4       | 702.5      |
|      | 112/5/10 (三) | 特餐  | 大滷湯麵疙瘩 | 醬淋嫩豆腐 | 肉燥青菜   |       | 乳品 | 5         | 1.2       | 1                | 2.1             | 2.1       | 692        |
|      | 112/5/11 (四) | 薏仁飯 | 馬鈴薯燉肉  | 大瓜鳩蛋  | 有機荷葉白菜 | 結頭魚丸湯 |    | 5.1       | 1         | 0                | 1.7             | 2.2       | 608.5      |
|      | 112/5/12 (五) | 糙米飯 | 茄汁炒豆包  | 高麗菜炒蛋 | 有機山茼蒿  | 什錦豆花  |    | 5         | 1.1       | 0                | 2.4             | 2.1       | 652        |

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



# 全脂牛奶的 3 大好處!

1

增加脂溶性維生素和  
omega-3 脂肪酸吸收



喝全脂牛奶可增加脂溶性維生素的攝取，且中短鏈脂肪酸和 omega-3 脂肪酸含量也較高。

2

幫助控制體重



高脂乳製品與肥胖風險降低有關。可能原因是脂肪可以延長飽足感，並含有好的脂肪酸來源，協助調控體重。

3

降低  
代謝疾病風險

代謝疾病  
risk ↓

有多項研究表示飲用全脂牛奶可以降低代謝症候群風險，低脂牛奶則沒有這個好處。

成長發育時期的小朋友建議每天 1.5-2 杯全脂牛奶





# 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12週 | 112/5/1 (一)  | 白米飯 | 炸魚片*1  | 芙蓉絲瓜  | 有機黑葉白菜 | 番茄豆腐湯 |    | 5     | 1.4   | 0        | 2.4     | 2.4   | 673    |
|      | 112/5/2 (二)  | 糙米飯 | 鮮菇扒豆腐  | 什錦年糕  | 有機青油菜  | 芋頭西谷米 | 香蕉 | 5.8   | 1     | 1        | 0.8     | 2.1   | 646    |
|      | 112/5/3 (三)  | 特餐  | 竹筍瘦肉粥  | 白菜滷   |        | 福州丸*2 | 乳品 | 5     | 0.7   | 1        | 1.5     | 2     | 670    |
|      | 112/5/4 (四)  | 燕麥飯 | 蘿蔔燒雞   | 白醬馬鈴薯 | 有機小白菜  | 三絲金菇湯 |    | 5.6   | 1.3   | 0        | 2.3     | 2.3   | 701    |
|      | 112/5/5 (五)  | 糙米飯 | 京醬肉絲   | 花生麵筋  | 有機高麗菜  | 冬瓜蛤蜊湯 |    | 5     | 1.2   | 0        | 1.9     | 2.2   | 621.5  |
| 第13週 | 112/5/8 (一)  | 白米飯 | 鹽酥雙味   | 客家炒蘿蔔 | 有機小松菜  | 香菇雞湯  |    | 5.6   | 1.3   | 0        | 2       | 2.5   | 687    |
|      | 112/5/9 (二)  | 糙米飯 | 清蒸檸檬魚  | 肉末寬粉  | 有機青江菜  | 海結大骨湯 | 水果 | 5.1   | 1.1   | 1        | 2       | 2.4   | 702.5  |
|      | 112/5/10 (三) | 特餐  | 大滷湯麵疙瘩 | 醬淋嫩豆腐 | 肉燥青菜   |       | 乳品 | 5     | 1.2   | 1        | 2.1     | 2.1   | 692    |
|      | 112/5/11 (四) | 薏仁飯 | 馬鈴薯燉肉  | 大瓜鳩蛋  | 有機荷葉白菜 | 結頭魚丸湯 |    | 5.1   | 1     | 0        | 1.7     | 2.2   | 608.5  |
|      | 112/5/12 (五) | 糙米飯 | 茄汁炒豆包  | 高麗菜炒蛋 | 有機山萵蒿  | 什錦豆花  |    | 5     | 1.1   | 0        | 2.4     | 2.1   | 652    |

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

## 全脂牛奶的3大好處!

- ### 1 增加脂溶性維生素和 omega-3 脂肪酸吸收

維生素 A、D、E、K 和 Omega-3

喝全脂牛奶可增加脂溶性維生素的攝取，且中短鏈脂肪酸和 omega-3 脂肪酸含量也較高。
- ### 2 幫助控制體重

高脂乳製品與肥胖風險降低有關。可能原因是脂肪可以延長飽足感，並含有好的脂肪酸來源，協助調控體重。
- ### 3 降低代謝疾病風險

代謝疾病 risk ↓

有多項研究表示飲用全脂牛奶可以降低代謝症候群風險，低脂牛奶則沒有這個好處。

成長發育時期的小朋友建議每天 1.5-2 杯全脂牛奶

LINE Heho健康

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 24,085

平均每日 6021.25

平均每人每日 2.5

| 類別    | 5月1日(一)                |               |    |       |                   | 5月2日(二)          |     |       |    |              | 5月3日(三)        |       |     |            |      | 5月4日(四)        |     |           |    |  | 5月5日(五)        |  |  |  |  |
|-------|------------------------|---------------|----|-------|-------------------|------------------|-----|-------|----|--------------|----------------|-------|-----|------------|------|----------------|-----|-----------|----|--|----------------|--|--|--|--|
|       | 1916(1881+素35)         |               |    |       |                   | 1916(1881+素35)   |     |       |    |              | 1916(1881+素35) |       |     |            |      | 1916(1881+素35) |     |           |    |  | 2305(2270+素35) |  |  |  |  |
|       | 合計 85                  |               |    |       |                   | 合計 24,000        |     |       |    |              | 合計 0           |       |     |            |      | 合計 0           |     |           |    |  | 合計 0           |  |  |  |  |
| 主食品名  | 白米飯                    |               |    |       | 主食品名              | 糙米飯              |     |       |    | 主食品名         | 特餐             |       |     |            | 主食品名 | 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    | 炸魚片*1                  | 虱目魚排75G 2425  |    |       |                   | 油豆腐丁 105         |     |       |    | 生竹筍Q 80      |                |       |     |            |      |                |     | 肉絲 156    |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   | 杏鮑菇D-Q 60        |     |       |    | 絞肉 45        |                |       |     | 骨髓丁 162    |      |                |     | 小黃瓜Q 60   |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   | 鴻喜菇Q 35          |     |       |    | 玉米粒CAS(散) 30 |                |       |     | 白蘿蔔Q 80    |      |                |     | 洋蔥去皮Q 20  |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   | 鮮菇扒豆腐 20         |     |       |    | 生香菇小小Q 15    |                |       |     | 紅蘿蔔Q 15    |      |                |     | 紅蘿蔔Q 12   |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   |                  |     |       |    | 紅蘿蔔Q 10      |                |       |     | 乾香菇 1      |      |                |     | 甜麵醬9K 2   |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   |                  |     |       |    | 油蔥酥3K 2      |                |       |     |            |      |                |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   |                  |     |       |    |              |                |       |     |            |      |                |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   |                  |     |       |    |              |                |       |     |            |      |                |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
| 副菜    | 芙蓉絲瓜                   | 絲瓜Q 170       |    |       |                   | 造型年糕 3           |     |       |    | 肉絲 123       |                |       |     | 馬鈴薯去皮Q 135 |      |                |     | 油麵筋泡 44   |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 洗選蛋 45        |    |       |                   | 高麗菜Q 100         |     |       |    | 大白菜Q 75      |                |       |     | 絞肉 30      |      |                |     | 水煮花生 25   |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 枸杞600G 1      |    |       |                   | 金針菇B-Q 35        |     |       |    | 洗選蛋 20       |                |       |     | 紅蘿蔔Q 12    |      |                |     | 金針菇B-Q 21 |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 薑絲 2          |    |       |                   | 紅蘿蔔Q 9           |     |       |    | 乾豆捲 5        |                |       |     | 毛豆仁CAS 12  |      |                |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   | 蒜末 2             |     |       |    | 乾香菇絲 2       |                |       |     | 玉米濃湯粉1K 4  |      |                |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   | 年糕 500G/包, 30包/箱 |     |       |    | 蝦皮 2         |                |       |     |            |      |                |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   |                  |     |       |    |              |                |       |     |            |      |                |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   |                  |     |       |    |              |                |       |     |            |      |                |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
| 青菜    | 黑葉白菜                   | 有機 130        |    |       |                   | 有機 130           |     |       |    |              |                |       |     | 有機 130     |      |                |     | 有機 130    |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 薑絲 1.5        |    |       |                   | 薑絲 1.5           |     |       |    |              |                |       |     | 薑絲 1.5     |      |                |     | 薑絲 1.5    |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 薑片 0.5 170 85 |    |       |                   |                  |     |       |    |              |                |       |     |            |      |                |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
| 湯品    | 番茄豆腐湯                  | 大蕃茄Q 50       |    |       |                   | 芋頭小丁(冷凍) 70      |     |       |    | 福州丸(源) 4850  |                |       |     | 高麗菜Q 40    |      |                |     | 冬瓜Q 65    |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 豆腐4.3K(薄) 9   |    |       |                   | 西谷米 18           |     |       |    |              |                |       |     | 金針菇B-Q 20  |      |                |     | 文蛤Q 30    |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 薑絲 1          |    |       |                   | 椰漿400CC 13       |     |       |    |              |                |       |     | 木耳絲Q 20    |      |                |     | 薑絲 2      |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   | 二砂25K(台糖) 1      |     |       |    |              |                |       |     | 紅蘿蔔Q 10    |      |                |     | 枸杞 0.1    |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        |               |    |       |                   |                  |     |       |    |              |                |       |     | 薑絲 1       |      |                |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
| 其他    | 黃豆(非基改) 2400份 10 24000 |               |    |       | 香蕉 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             |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 主食(份)         |    | 5 份   |                   | 主食(份)            |     | 5.8 份 |    | 主食(份)        |                | 5 份   |     | 主食(份)      |      | 5 份            |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 蔬菜(份)         |    | 1.4 份 |                   | 蔬菜(份)            |     | 1 份   |    | 蔬菜(份)        |                | 0.7 份 |     | 蔬菜(份)      |      | 1.3 份          |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 水果(份)         |    | 1 份   |                   | 水果(份)            |     | 1 份   |    | 鮮奶(份)        |                | 1 份   |     | 水果(份)      |      | 1 份            |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 豆魚肉蛋(份)       |    | 2.4 份 |                   | 豆魚肉蛋(份)          |     | 0.8 份 |    | 豆魚肉蛋(份)      |                | 1.5 份 |     | 豆魚肉蛋(份)    |      | 2.3 份          |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
|       |                        | 油脂(份)         |    | 2.4 份 |                   | 油脂(份)            |     | 2.1 份 |    | 油脂(份)        |                | 2 份   |     | 油脂(份)      |      | 2.3 份          |     |           |    |  |                |  |  |  |  |
| 總熱量   |                        | 673大卡         |    | 總熱量   |                   | 646大卡            |     | 總熱量   |    | 670大卡        |                | 總熱量   |     | 701大卡      |      | 總熱量            |     | 622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12週

| 類別   | 日期    | 5月1日(一) |     | 日期    | 5月2日(二) |     | 日期    | 5月3日(三)  |     | 日期    | 5月4日(四) |     | 日期    | 5月5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   |  |
| 主菜名稱 | 主餐    | 白米飯     |     | 主餐    | 糙米飯     |     | 主餐    | 特餐       |     | 主餐    | 燕麥飯     |     | 主餐    | 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   | 炸魚片*1 | 素排      | 50片 | 鮮菇扒豆腐 |         |     | 竹筍瘦肉粥 | 珊瑚菇Q     | 0.6 | 蘿蔔燒雞  | 素雞(切片)  | 2.0 | 京醬肉絲  | 白干絲     | 3.0 |  |
|      |       |         |     |       |         |     |       | 生豆包      | 1.0 |       |         |     |       |         |     |  |
|      |       |         |     |       |         |     |       |          |     |       |         |     |       |         |     |  |
|      |       |         |     |       |         |     |       |          |     |       |         |     |       |         |     |  |
|      |       |         |     |       |         |     |       |          |     |       |         |     |       |         |     |  |
| 副菜   | 芙蓉絲瓜  | 鴻喜菇Q    | 1.0 | 什錦年糕  |         |     | 白菜滷   | 芋頭Q      | 0.6 | 白醬馬鈴薯 | 素培根1K   | 1   | 花生麵筋  |         |     |  |
|      |       |         |     |       |         |     |       | 乾栗子      | 0.6 |       |         |     |       |         |     |  |
|      |       |         |     |       |         |     |       |          |     |       |         |     |       |         |     |  |
|      |       |         |     |       |         |     |       |          |     |       |         |     |       |         |     |  |
| 湯    | 番茄豆腐湯 | 豆腐1.2K  | 1盒  | 芋頭西谷米 |         |     | 福州丸*2 | 素花枝丸600G | 4包  | 三絲金菇湯 |         |     | 冬瓜蛤蜊湯 | 枸杞      | 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12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        | 5月8日(一)        |            |           |    |      | 5月9日(二)        |            |     |           |         | 5月10日(三)       |           |                 |         |      | 5月11日(四)       |         |           |     |    | 5月12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            |            |           |    | 主食品名 | 糙米飯            |            |     |           | 主食品名    | 特餐             |           |                 |         | 主食品名 | 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  | 食材 | 數量K            | 單價       | 總價  |  |  |
| 主食        |                |            |           |    | 糙米飯  |                |            |     |           |         |                |           | 8KG             |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
| 主菜        | 鹽酥雙味           | 雞丁         | 162       |    |      | 清蒸檸檬魚          | 鯷魚丁Q       | 155 |           |         | 大滷湯麵疙瘩         | 大白菜Q      | 100             |         |      | 馬鈴薯燉肉          | 肉丁      | 147       |     |    | 茄汁炒豆包          | 炸豆包(切4塊) | 143 |  |  |
|           |                | 地瓜Q        | 92        |    |      |                | 豆腐4.3K(薄)  | 9   |           |         |                | 肉絲        | 45              |         |      |                | 馬鈴薯去皮Q  | 70        |     |    |                | 洋蔥去皮     | 50  |  |  |
|           |                | 紅蘿蔔Q       | 12        |    |      |                | 艾佳檸檬汁      | 4   |           |         |                | 脆筍絲       | 24              |         |      |                | 洋蔥去皮Q   | 15        |     |    |                | 彩椒Q      | 15  |  |  |
|           |                | 胡椒鹽600G(飛) | 2         |    |      |                | 味醂1.6K(穀盛) | 4   |           |         |                | 洗選蛋       | 20              |         |      |                | 紅蘿蔔Q    | 10        |     |    |                | 紅蘿蔔Q     | 15  |  |  |
|           |                | 地瓜粉20K     | 1         |    |      |                | 薑絲         | 2   |           |         |                | 金針菇B-Q    | 20              |         |      |                |         |           |     |    |                | 蕃茄醬3K(果) | 6   |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                | 蒜末         | 2   |           |         |                | 紅蘿蔔Q      | 10              |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                | 香茅粉330G    | 2   |           |         |                | 木耳絲Q      | 10              |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                | 柴魚片600G   | 2               |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                | 麵疙瘩       | 190             |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
| 副菜        | 客家炒蘿蔔          | 白蘿蔔Q       | 163       |    |      | 肉末寬粉           | 冬粉(籠口)     | 18  |           |         | 醬淋嫩豆腐          | 手工炸豆腐70G  | 2460            |         |      | 大瓜鳩蛋           | 大黃瓜Q    | 170       |     |    | 高麗菜炒蛋          | 洗選蛋      | 123 |  |  |
|           |                | 肉絲         | 25        |    |      |                | 絞肉         | 21  |           |         |                | 金蘭醬油膏5L   | 2               |         |      |                | 鵪鶉蛋(科盪) | 30        |     |    |                | 高麗菜Q     | 40  |  |  |
|           |                | 乾香菇絲       | 3         |    |      |                | 高麗菜Q       | 46  |           |         |                |           |                 |         |      |                | 木耳絲Q    | 10        |     |    |                | 紅蘿蔔Q     | 12  |  |  |
|           |                | 蝦皮600G     | 2         |    |      |                | 木耳絲Q       | 8   |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                | 木耳絲Q     | 12  |  |  |
|           |                | 青蔥Q        | 5         |    |      |                | 紅蘿蔔Q       | 8   |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                | 胡椒粉600G(老) | 1         |    |      |                | 蒜末         | 1   |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                | 辣椒醬(十全)    | 1   |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
| 青菜        | 小松菜            | 有機         | 130       |    |      | 青江菜            | 有機         | 112 |           |         | 肉燥青菜           | 大陸A菜Q     | 130             |         |      | 荷蘭白菜           | 有機      | 130       |     |    | 山萵蒿            | 有機       | 130 |  |  |
|           |                | 薑絲         | 1.5       |    |      |                | 薑絲         | 1.5 |           |         |                | 絞肉        | 36              |         |      |                | 薑絲      | 1.5       |     |    |                | 薑絲       | 1.5 |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                | 絞紅蔥頭(粗)   | 1               |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
| 湯品        | 香菇雞湯           | 骨髓丁        | 36        |    |      | 海結大骨湯          | 海帶結        | 40  |           |         | 結頭魚丸湯          |           | 0               |         |      | 什錦豆花           | 結頭菜Q    | 54        |     |    |                | 黑粉圓      | 21  |  |  |
|           |                | 生香菇(小小)Q   | 22        |    |      |                | 薑絲         | 2   |           |         |                |           | 珍珠魚丸(如記)        | 27      |      |                |         | 花豆        | 21  |    |                |          |     |  |  |
|           |                | 乾香菇        | 1         |    |      |                | 大骨         | 12  |           |         |                |           | 芹菜Q             | 2       |      |                |         | 豆花2K      | 112 |    |                |          |     |  |  |
|           |                | 薑片         | 2         |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         | 二砂25K(台糖) | 1   |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
|           |                |            |           |    |      |                |            |     |           |         |                |           |                 |         |      |                |         |           |     |    |                |          |     |  |  |
| 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)      | 5.6       | 份  |      | 主食(份)          | 5.1        | 份   |           | 主食(份)   | 5              | 份         |                 | 主食(份)   | 5.1  | 份              |         | 主食(份)     | 5   | 份  |                |          |     |  |  |
|           |                | 蔬菜(份)      | 1.3       | 份  |      | 蔬菜(份)          | 1.1        | 份   |           | 蔬菜(份)   | 1.2            | 份         |                 | 蔬菜(份)   | 1    | 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)    | 2         | 份  |      | 豆魚肉蛋(份)        | 2          | 份   |           | 豆魚肉蛋(份) | 2.1            | 份         |                 | 豆魚肉蛋(份) | 1.7  | 份              |         | 豆魚肉蛋(份)   | 2.4 | 份  |                |          |     |  |  |
|           |                | 油脂(份)      | 2.5       | 份  |      | 油脂(份)          | 2.4        | 份   |           | 油脂(份)   | 2.1            | 份         |                 | 油脂(份)   | 2.2  | 份              |         | 油脂(份)     | 2.1 | 份  |                |          |     |  |  |
| 總熱量 687大卡 |                |            | 總熱量 703大卡 |    |      | 總熱量 692大卡      |            |     | 總熱量 609大卡 |         |                | 總熱量 652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12週

| 類別   | 日期 5月8日(一) |        | 日期 5月9日(二) |        | 日期 5月10日(三) |     | 日期 5月11日(四) |        | 日期 5月12日(五) |      | 日期 5月13日(六) |     |  |  |
|------|------------|--------|------------|--------|-------------|-----|-------------|--------|-------------|------|-------------|-----|--|--|
|      | 人數 38      |        | 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        |      | 合計 0        |     |  |  |
| 主餐名稱 | 白米飯        |        | 糙米飯        |        | 特餐          |     | 薏仁飯         |        | 糙米飯         |      | 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   | 鹽酥雙味       | 素鹽酥雞3K | 1.0        | 生豆包(大) | 42片         |     |             | 素排骨酥3K | 1包          | 玉米筍Q | 0.5         |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
| 副菜   | 客家炒蘿蔔      | 芹菜Q    | 0.5        | 油片(切絲) | 1.0         |     |             | 素牛蒡排   | 20片         | 鴻喜菇Q | 1           |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
| 湯    | 香菇雞湯       |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
|      |            |        |            |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |
|      |            | 薑片     | 0.5        |        |             |     |             |        |             |      |             |     |  |  |

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：