

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14週	112/5/15 (一)	白米飯	沙茶豬肉片	蠔油麵線	有機青松菜	酸菜肉絲湯		5.1	1.5	0	1.8	2.1	624
	112/5/16 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	薑絲海帶根	有機味美菜	絲瓜腐皮湯	蘋果	5.3	1.2	1	2.3	2	724
	112/5/17 (三)	特餐	嘉義雞肉飯	滷味拼盤		桂竹筍湯	乳品	5	0.7	1	2.5	2.5	768
	112/5/18 (四)	燕麥飯	塔香麵腸	西班牙炒蛋	有機青江菜	白木耳QQ		5	1	0	1.8	2	600
	112/5/19 (五)	糙米飯	花瓜雞丁	丁香豆干	有機高麗菜	玉米蛋花湯		5	0.6	0	2.6	2.1	654.5
第15週	112/5/22 (一)	白米飯	筍乾煮麵輪	海芽炒蛋	有機黑葉白菜	紅豆紫米		5.8	0.9	0	1.6	2.2	647.5
	112/5/23 (二)	糙米飯	蔥爆海鮮	銀芽雞絲	有機廣島野菜	高麗菜蛋花湯	水果	5	1.4	1	2.2	2.1	704.5
	112/5/24 (三)	特餐	義大利麵	照燒雞腿排		義式蔬菜濃湯	乳品	5	0.5	1	2	2.1	667
	112/5/25 (四)	薏仁飯	豆乳雞丁	紅燒冬瓜	有機味美菜	味噌湯		5.2	1.5	0	1.9	2	634
	112/5/26 (五)	糙米飯	打拋豬肉	關東煮	有機荷葉白菜	榨菜粉絲湯		5.1	1.2	0	1.4	2.1	586.5

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14週	112/5/15 (一)	白米飯	沙茶豬肉片	蠔油麵線	有機青松菜	酸菜肉絲湯		5.1	1.5	0	1.8	2.1	624
	112/5/16 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	薑絲海帶根	有機味美菜	絲瓜腐皮湯	蘋果	5.3	1.2	1	2.3	2	724
	112/5/17 (三)	特餐	嘉義雞肉飯	滷味拼盤		桂竹筍湯	乳品	5	0.7	1	2.5	2.5	768
	112/5/18 (四)	燕麥飯	塔香麵腸	西班牙炒蛋	有機青江菜	白木耳QQ		5	1	0	1.8	2	600
	112/5/19 (五)	糙米飯	花瓜雞丁	丁香豆干	有機高麗菜	玉米蛋花湯		5	0.6	0	2.6	2.1	654.5
第15週	112/5/22 (一)	白米飯	筍乾煮麵輪	海芽炒蛋	有機黑葉白菜	紅豆紫米		5.8	0.9	0	1.6	2.2	647.5
	112/5/23 (二)	糙米飯	蔥爆海鮮	銀芽雞絲	有機廣島野菜	高麗菜蛋花湯	水果	5	1.4	1	2.2	2.1	704.5
	112/5/24 (三)	特餐	義大利麵	照燒雞腿排		義式蔬菜濃湯	乳品	5	0.5	1	2	2.1	667
	112/5/25 (四)	薏仁飯	豆乳雞丁	紅燒冬瓜	有機味美菜	味噌湯		5.2	1.5	0	1.9	2	634
	112/5/26 (五)	糙米飯	打拋豬肉	關東煮	有機荷葉白菜	榨菜粉絲湯		5.1	1.2	0	1.4	2.1	586.5

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學年度第一學期 第14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	5月15日(一)				日期	5月16日(二)				日期	5月17日(三)				日期	5月18日(四)				日期	5月19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 0					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	名稱	食材	數量K	單價	總價
主食						糙米飯											8KG								
主菜	沙茶豬肉片	肉片	147			雞丁	72				小黃瓜Q	52				麵腸(切	142				雞丁	72			
		綠豆芽Q	60			骨腿丁	72				雞油	18				洋蔥去皮Q	25				骨腿丁	90			
		洋蔥去皮Q	30			馬鈴薯去皮Q	60				絞紅蔥頭(粗	10				生香菇Q	25				刈薯Q	45			
		紅蘿蔔Q	10			洋蔥去皮Q	12				青蔥Q	5				彩椒Q	25				絞花瓜	30			
		沙茶醬3K(牛	3			紅蘿蔔Q	8				牛頭高湯	22				九層塔Q	2				紅蘿蔔Q	10			
						咖哩粉600G(老	2				味醂1.6K(穀盛	4									蒜末	2			
		炸豆包(切4塊	3			炸豆腸	2.5																		
		素沙茶醬737G	1			青花菜(冷凍	1				杏鮑菇C-Q	3									素雞(切段	3			
											金針菇B-Q	0.6									杏鮑菇D-Q	1			
											素高湯	1													
副菜	蠔油麵線	高麗菜Q	90			海帶根	85				肉丁	147				洗選蛋	120				豆干片(黃	132			
		杏鮑菇D-Q	25			肉絲	24				白蘿蔔Q	60				馬鈴薯去皮Q	55				洋蔥去皮Q	25			
		白麵線	24.6			紅蘿蔔Q	8				白玉切片	10				玉米粒CAS(散	30				小魚干600G	20			
		絞肉	24			薑絲	2				豬血糕丁CAS	30				紅椒Q	8				黑豆豉600G	2			
		木耳絲Q	12			薑絲海帶根					蒜仁	2				西班牙炒蛋									
		青蔥Q	5			金針菇B-Q	1				薑片	2				水煮花生	1				素火腿(尚好	1			
		蒜末	2								滷味滷包10入	1													
		金蘭香菇素蠔油	2									0													
											素豬血糕480G	2													
											四分干丁	2													
青菜	青松菜	有機青松菜	130			有機味美菜	108								有機青江菜	140				有機高麗菜	130				
		薑絲	1.5			薑絲	1.5								薑絲	1.5				薑絲	1.5				
		薑片	0.5																						
湯品	酸菜肉絲湯	酸菜絲3K	16			絲瓜Q	52				桂竹筍Q	65				白木耳	3				玉米粒CAS(散	75			
		肉絲	12			乾豆捲1.8K	6				排骨丁	12				QQ結	27				洗選蛋	20			
		金針菇B-Q	12			大骨	10								二砂25K(台糖	2									
		薑絲	1			薑絲	2				乾豆捲	0.3									豆腐1.2K	1			
		素皮酥(絲	0.3																						
其他		黃豆(非基改)				蘋果	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)	5.1	份		主食(份)	5.3	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	0.6	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)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	2.5	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	2.6	份		
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.5	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份		
				總熱量	624大卡			總熱量	724大卡				總熱量	768大卡				總熱量	600大卡				總熱量	655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14週

菜別	日期	5月15日(一)		日期	5月16日(二)		日期	5月17日(三)		日期	5月18日(四)		日期	5月19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	燕麥飯		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	食材	數量K		
主菜	沙茶豬肉片	炸豆包(切4塊)	3.0	咖哩雞丁	炸豆腸	2.5	嘉義雞肉飯	杏鮑菇C-Q	3.0	塔香麵腸		花瓜雞丁	素雞(切段)	3.0	
		素沙茶醬737G	1.0		青花菜(冷凍)	1.0		金針菇B-Q	0.6		杏鮑菇D-Q		1.0		
								素高湯	1.0						
副菜	蠔油麵線			薑絲海帶根	金針菇B-Q	1.0	滷味拼盤	素豬血糕480G	2.0	西班牙炒蛋	水煮花生	1	丁香豆干	素火腿(尚好)	1.0
						四分干丁		2.0							
湯	酸菜肉絲湯	素皮酥(絲)	0.3	絲瓜腐皮湯			桂竹筍湯	大蕃茄Q	1.0	白木耳QQ		玉米蛋花湯			
						豆皮捲		0.5							
		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14週 午餐食譜設計表

 預估總價 42,535 平均每日 8507 平均每人每日 3.7

菜別	日期	5月22日(一)				日期	5月23日(二)				日期	5月24日(三)				日期	5月25日(四)				日期	5月26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 95			
	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	名稱	食材	數量K	單價	總價
主食						糙米飯												8KG							
主菜	筍乾煮麵輪	麵輪(小	46			鮭魚丁Q		48			絞肉		42			雞丁		72			全瘦絞肉		117		
		筍干	75			魷魚條		30			大蕃茄Q		52			骨髓丁		90			豆干絞碎		48		
		朴菜1.8K	10			白蝦仁		30			玉米粒CAS(散		52			豬血糕丁CAS		39			洋蔥去皮Q		30		
		紅蘿蔔Q	10			小黃瓜Q		55			洋蔥去皮Q		30			高麗菜Q		52			杏鮑菇D-Q		28		
						洋蔥去皮Q		25			義大利肉醬		6			薑片		2			大蕃茄Q		9		
						紅蘿蔔Q		12			蕃茄醬3K(果		18			豆腐乳(甜酒		18			魚露500CC		3		
						青蔥Q		5			螺旋麵(素色		285			白芝麻(密封包		2			毛豆仁CAS		1	95	95
						薑絲		2			素絞肉		0.3												
						蒜末		2			鴻喜菇Q		1			素雞丁3K		1							
											義大利麵醬(素)		1			素豬血糕480G		2							
副菜	海芽炒蛋	洗選蛋	127			綠豆芽Q		75			雞排4		2425			冬瓜Q		190			白蘿蔔Q		100		
		乾海帶芽600G	3			黃干絲		30			金蘭烤肉醬6K		4			杏鮑菇D-Q		15			玉米段(3米Q		52		
		薑絲	2			清胸肉絲		18			白芝麻(密封包		2			生香菇小小Q		15			油豆腐丁(傳統		28		
						海帶絲(切		15							紅蘿蔔Q		10			虱目魚甜不辣		18			
		豆腐1.2K	2			紅蘿蔔Q		8			手工炸豆腐70G		50			薑絲		2			柴魚片600G		2		
		素泡菜	0.5								素燒烤醬		1								素甜不辣條3k		1		
						素腱花		4																	
						玉米筍Q		1																	
						素沙茶醬737G		1																	
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	130			有機廣島菜		111								有機味美菜		130			有機荷蘭白菜		123		
		薑絲	1.5			薑絲		1.5								薑絲		1.5			薑絲		1.5		
		薑片	0.5																						
湯品	紅豆紫米	紅豆Q	40			高麗菜Q		48			馬鈴薯去皮Q		45			豆腐4.3K(薄		15			榨菜絲3K		4		
		紫糯米	10			洗選蛋		20			洋蔥去皮Q		25			味噌9K(細		2			冬粉(籠口		8		
		二砂25K(台糖	2								火腿丁CAS		24			柴魚片600G		3			絞肉		12		
						大蕃茄Q		1			濃湯粉(日正		10							大骨		12			
						乾豆捲		0.3			安佳奶油454G		5							素肉絲		0.3			
											義大利香料100G		1												
											素火腿(尚好		1												
其他		黃豆(非基改)				水果		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)	5.8	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)	0.9	份		蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	0.5	份			蔬菜(份)	1.5	份			蔬菜(份)	1.2	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)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	1.9	份			豆魚肉蛋(份)	1.4	份		
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份		
		總熱量	648大卡			總熱量	705大卡				總熱量	667大卡				總熱量	634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14週																
菜 別	日期 人 數	5月22日(一)		日期 人 數	5月23日(二)		日期 人 數	5月24日(三)		日期 人 數	5月25日(四)		日期 人 數	5月26日(五)		日期 人 數	5月27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	薏仁飯		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	筍乾煮麵輪		蔥爆海鮮	素蹄花	4.0	義大利麵	素絞肉	0.3	豆乳雞丁	素雞丁3K	1	打拋豬肉	毛豆仁CAS	1	0			
				玉米筍Q	1.0		鴻喜菇Q	1.0		素豬血糕480G	2							
				素沙茶醬737G	1.0		素義大利醬	1.0										
副 菜	海芽炒蛋	豆腐1.2K	2.0	銀芽雞絲		照燒雞腿排	手工炸豆腐70G	50	紅燒冬瓜		關東煮	素甜不辣條3k	1	0				
		素泡菜	0.5				素燒烤醬	1										
湯	紅豆紫米		高麗菜蛋花湯	乾豆捲	0.3	義式蔬菜濃湯	素火腿(尚好)	1	味噌湯		榨菜粉絲湯		0					
		薑片		0.5														

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：