

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16週	112/5/29 (一)	白米飯	南瓜雞丁	紅燒鮑菇豆腐	有機青油菜	扁蒲鮮菇湯		5.3	1.2	0	2.2	2.1	661
	112/5/30 (二)	糙米飯	竹筍炒肉絲	佛跳牆	有機雪菜	藥燉排骨湯	蘋果	5	1.3	1	2.3	2.2	714
	112/5/31 (三)	特餐	什錦燴飯	花椰肉片		番茄蛋花湯	乳品	5	1.2	1	1.6	2	690
	112/6/1 (四)	紅扁豆飯	鹹冬瓜蒸肉餅	毛豆炒蝦仁	有機小松菜	酸辣湯		5.2	1	0	2.3	2.1	656
	112/6/2 (五)	糙米飯	酸白菜凍豆腐	玉米蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓		5	1	0	1.5	2	577.5
第17週	112/6/5 (一)	白米飯	炸魚丁	什錦炒年糕	有機空心菜	紫菜蛋花湯		5.4	1.2	0	2	2.3	661.5
	112/6/6 (二)	糙米飯	鵪鶉蛋素肉燥	番茄豆腐蛋	有機青油菜	地瓜芋圓	水果	5.5	1	1	1.2	2.2	659
	112/6/7 (三)	特餐	粗米粉湯	滷雞腿			乳品	5	0.9	1	2.5	2.1	714.5
	112/6/8 (四)	麥片飯	黑胡椒豬柳	培根高麗菜	有機荷葉白菜	絲瓜蛤蜊湯		5	1.7	0	1.9	2.4	643
	112/6/9 (五)	糙米飯	味噌雞丁	木耳什錦	有機青松菜	竹筍菇菇湯		5.5	1.4	0	2	2.2	669

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

8種健腦食物

讓孩子越吃越聰明

雞蛋

- 優質蛋白質
- 卵磷脂
- 維生素 B 群

魚

- DHA
- omega-3
- 微量元素

堅果

- 次亞麻油酸
- 維生素 E
- 礦物質

糙米

- 維生素 B 群
- 膳食纖維
- 益菌生

牛奶

- 鈣質、蛋白質
- 維生素 B 群
- 牛磺酸

海藻

- 碘
- 缺碘會影響孩童的心智發育

優格

- 鈣質
- 蛋白質
- 益生菌

綠色蔬菜

- 維生素
- 礦物質
- 植化素

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16週	112/5/29 (一)	白米飯	南瓜雞丁	紅燒鮑菇豆腐	有機青油菜	扁蒲鮮菇湯		5.3	1.2	0	2.2	2.1	661
	112/5/30 (二)	糙米飯	竹筍炒肉絲	佛跳牆	有機雪菜	藥燉排骨湯	蘋果	5	1.3	1	2.3	2.2	714
	112/5/31 (三)	特餐	什錦燴飯	花椰肉片		番茄蛋花湯	乳品	5	1.2	1	1.6	2	690
	112/6/1 (四)	紅扁豆飯	鹹冬瓜蒸肉餅	毛豆炒蝦仁	有機小松菜	酸辣湯		5.2	1	0	2.3	2.1	656
	112/6/2 (五)	糙米飯	酸白菜凍豆腐	玉米蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓		5	1	0	1.5	2	577.5
第17週	112/6/5 (一)	白米飯	炸魚丁	什錦炒年糕	有機空心菜	紫菜蛋花湯		5.4	1.2	0	2	2.3	661.5
	112/6/6 (二)	糙米飯	鵪鶉蛋素肉燥	番茄豆腐蛋	有機青油菜	地瓜芋圓	水果	5.5	1	1	1.2	2.2	659
	112/6/7 (三)	特餐	粗米粉湯	滷雞腿			乳品	5	0.9	1	2.5	2.1	714.5
	112/6/8 (四)	麥片飯	黑胡椒豬柳	培根高麗菜	有機荷葉白菜	絲瓜蛤蜊湯		5	1.7	0	1.9	2.4	643
	112/6/9 (五)	糙米飯	味噌雞丁	木耳什錦	有機青松菜	竹筍菇菇湯		5.5	1.4	0	2	2.2	669

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

8種健腦食物

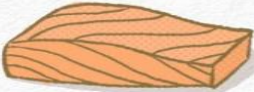
讓孩子越吃越聰明

雞蛋



- 優質蛋白質
- 卵磷脂
- 維生素 B 群

魚



- DHA
- omega-3
- 微量元素

堅果



- 次亞麻油酸
- 維生素 E
- 礦物質

糙米



- 維生素 B 群
- 膳食纖維
- 益菌生

牛奶



- 鈣質、蛋白質
- 維生素 B 群
- 牛磺酸

海藻



- 碘
- 缺碘會影響孩童的心智發育

優格



- 鈣質
- 蛋白質
- 益生菌

綠色蔬菜



- 維生素
- 礦物質
- 植化素

大成國民小學111學年度第一學期 第16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29日(一)				日期	5月30日(二)				日期	5月31日(三)				日期	6月1日(四)				日期	6月2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	南瓜雞丁	雞丁	90			絞肉	168				長豆(冷凍	50				肉絲	144				凍豆腐	105				
		骨腿丁	72			鹹冬瓜醬3K	10				清胸肉絲	108				生竹筍去殼Q	75				大白菜Q	50				
		南瓜Q	70			蒜泥	4				洋蔥去皮Q	12				洋蔥去皮Q	25				酸白菜	30				
		洋蔥去皮Q	25							什錦燴飯	木耳絲Q	10				紅蘿蔔Q	10				金針菇B-Q	15				
											紅蘿蔔Q	10								木耳絲Q	15					
																				紅蘿蔔Q	10					
副菜	紅燒鮑菇豆腐	杏鮑菇D-Q	75			大白菜Q	140				青花菜(冷凍	84				刈薯Q	70				洗選蛋	130				
		油豆腐丁	42			鵪鶉蛋(科盈	45				白花菜(冷凍	72				毛豆仁CAS	40				玉米粒CAS(散	60				
		豬血糕丁CAS	36			肉絲	24				肉片	36				白蝦仁	25				小黃瓜Q	10				
		紅蘿蔔Q	12			金針菇B-Q	20			花椰肉片	木耳絲Q	10				火腿丁CAS	24									
						乾豆捲	5				紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	12									
						乾香菇絲	2																			
						乾栗子	5																			
青菜	青油菜	有機青油菜	130			有機雪菜	130								有機	130				有機	130					
		薑絲	1.5			薑絲	1.5								薑絲	1.5				薑絲	1.5					
湯品	扁蒲鮮菇湯	扁蒲Q	65			白蘿蔔	55				大蕃茄Q	75				豆腐4.3K(薄	13				冬瓜塊600G	42				
		鴻喜菇Q	18			玉米段(3米Q	28				洗選蛋	20				脆筍絲	12				山粉圓	5				
		大骨	12			排骨丁	15			番茄蛋花湯	乾豆捲	9				洗選蛋	12				二砂25K(台糖	2				
		薑絲	1			藥燉排骨包150G	8								木耳絲Q	7										
															紅蘿蔔Q	7										
															柴魚片600G	1										
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)	5.3	份		主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.2	份			主食(份)	5	份			
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.3	份			蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	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)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	1.6	份			豆魚肉蛋(份)	2.3	份			豆魚肉蛋(份)	1.5	份			
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			
				總熱量	661大卡			總熱量	714大卡				總熱量	690大卡				總熱量	656大卡				總熱量	578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16週

菜別	日期	5月29日(一)		日期	5月30日(二)		日期	5月31日(三)		日期	6月1日(四)		日期	6月2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	紅扁豆飯		主餐名稱	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	南瓜雞丁	南瓜子	0.3	竹筍炒肉絲	豆腐1.2K	3.0	什錦燴飯	素肉羹600G	1.0	鹹冬瓜蒸肉餅	炸豆包絲	2.0	酸白菜凍豆腐		
		素雞丁3K	1.0		瑤珍菇Q	1.0		毛豆仁CAS	1.0		瑤珍菇Q	1.0			
								素烏醋	1.0						
副菜	紅燒鮑菇豆腐	素豬血糕480G	2.0	佛跳牆	芋頭Q	1.0	花椰肉片	油片(切絲)	2.0	毛豆炒蝦仁	素火腿(尚好)	1	玉米蛋	水煮花生	1.0
											素蝦仁600G	1.0			
湯	扁蒲鮮菇湯			藥燉排骨湯	素香菜丸300G	2.0	番茄蛋花湯	豆腐1.2K	1.0	酸辣湯	乾腐竹600G	1.0	冬瓜山粉圓		
		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16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	日期	6月5日(一)				日期	6月6日(二)				日期	6月7日(三)				日期	6月8日(四)				日期	6月9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	炸魚丁	鮪魚丁Q		185			鵪蛋(科盈)		51				高麗菜Q		75				肉柳		153				雞丁		90		
		地瓜去皮Q		90			杏鮑菇D-Q		40				絞肉		24				杏鮑菇D-Q		60				骨髓丁		54		
		紅蘿蔔Q		12			麵輪(小)		30				全瘦絞肉		12				綠豆芽		30				馬鈴薯去皮Q		65		
		胡椒鹽600G(飛)		2			洋蔥去皮Q		20				木耳絲Q		22				紅蘿蔔Q		10				洋蔥去皮Q		25		
		地瓜粉20K		1			油蔥酥3K		1				紅蘿蔔Q		15				黑胡椒醬2.9K		6				味噌9K(細)		2		
													乾香菇絲		2														
													絞紅蔥頭		4														
													米粉湯(粗		100														
副菜	什錦炒年糕	高麗菜Q		150			洗選蛋		92				棒腿5		2425				高麗菜Q		130				杏鮑菇D-Q		70		
		寧波年糕500G		30			大蕃茄Q		76										培根CAS		7				小黃瓜Q		50		
		麵疙瘩		15			豆腐4.3K(薄		10										紅蘿蔔Q		12				木耳絲Q		30		
		金針菇B-Q		12			蕃茄醬3K(果		3										小魚干600G		2				肉絲		30		
		紅蘿蔔Q		9															蒜仁		2				紅蘿蔔Q		12		
		蒜末		2																									
		蝦米(仁		2																									
青菜	空心菜	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		
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜100G		10			地瓜Q		50				白蘿蔔		100				絲瓜Q		65				生竹筍去殼Q		65		
		洗選蛋		22			地瓜圓3K		7				四分干丁		65				文蛤Q		30				生香菇(小小)Q		12		
		大骨		12			芋頭圓3K		11				虱目魚甜不辣Q		39				薑絲		2				排骨丁		12		
		薑絲		1			二砂25K(台糖		1				紅蘿蔔Q		15														
												蒜仁		2															
												薑片		2															
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		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)		5.4	份		主食(份)		5.5	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5.5	份				
		蔬菜(份)		1.2	份		蔬菜(份)		1	份		蔬菜(份)		0.9	份		蔬菜(份)		1.7	份		蔬菜(份)		1.4	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)		1.2	份		豆魚肉蛋(份)		2.5	份		豆魚肉蛋(份)		1.9	份		豆魚肉蛋(份)		2	份				
		油脂(份)		2.3	份		油脂(份)		2.2	份		油脂(份)		2.1	份		油脂(份)		2.4	份		油脂(份)		2.2	份				
		總熱量		662大卡			總熱量		659大卡			總熱量		715大卡			總熱量		643大卡			總熱量		669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16週																
菜 別	日期 人 數	6月5日(一)		日期 人 數	6月6日(二)		日期 人 數	6月7日(三)		日期 人 數	6月8日(四)		日期 人 數	6月9日(五)		日期 人 數	6月10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	麥片飯		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	食 材	數 量K
主 菜	炸魚丁	素雞丁3K	1.0	鵪 蛋 素 肉 燥	素絞肉	0.1	粗 米 粉 湯	素肉絲	0.1	黑 胡 椒 豬 柳	素雞(切片)	3	味 噌 雞 丁	炸豆腸	3	0		
					麵輪	1.0					素黑胡椒醬	1						
					素油蔥	1.0												
副 菜	什錦炒年糕			番 茄 豆 腐 蛋	鴻喜菇Q	1.0	滷 雞 腿			培 根 高 麗 菜	素培根1K	1	木 耳 什 錦			0		
								油片(切絲)	1									
湯	紫菜蛋花湯	豆腐1.2K	1.0	地 瓜 芋 圓				素甜不辣條3K	1	絲 瓜 蛤 蜊 湯	乾豆捲	0.3	竹 筍 菇 菇 湯			0		
		薑片	0.5															

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：