

大成國民小學112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1週	112/8/30 (三)	特餐	什錦燴飯	飄香滷味		竹筍鮮菇湯		5	0.9		2	2.1	617
	112/8/31 (四)	麥片飯	干丁素肉燥	聰明炒蛋	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		5.8	0.7	0	1.5	2.3	640
	112/9/1 (五)	糙米飯	香菇雞丁	什錦寬粉	有機味美菜	扁蒲排骨湯		5	1.2	0	2	2.2	629
第2週	112/9/4 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	絲瓜鮮菇	有機空心菜	福菜肉片湯		5	1.8	0	2.3	2.2	666.5
	112/9/5 (二)	糙米飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	有機青江菜	檸檬愛玉	香蕉	5	0.9	1	2.4	2.1	707
	112/9/6 (三)	特餐	肉絲炒麵	關東煮		香菇雞湯	乳品	5	0.7	1	2.1	2.1	679.5
	112/9/7 (四)	小米飯	京醬雞丁	三杯杏鮑菇	有機小白菜	番茄白菜湯		5	1.4	0	2	2.2	634
	112/9/8 (五)	糙米飯	沙茶豬肉條	什錦大瓜	有機小松菜	玉米蛋花湯		5.4	1.6	0	1.8	2.3	656.5

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



中元普渡零食熱量圖鑑

◆ 購買前「列購物清單」，購買後「控制熱量」◆



椰子乖X
226大卡/包
慢跑28分鐘



義X蛋捲
342大卡/4支
慢跑42分鐘



義X巧克力小泡芙
331大卡/盒
慢跑40分鐘



樂X原味洋芋片
366大卡/包
慢跑45分鐘



可X果豌豆酥
368大卡/包
慢跑45分鐘



多X多滋起司玉米片
375大卡/包
慢跑46分鐘



旺X仙貝
535大卡/20個
慢跑65分鐘



旺X雪餅
824大卡/12個
慢跑100分鐘

大成國民小學112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1週	112/8/30 (三)	特餐	什錦燴飯	飄香滷味		竹筍鮮菇湯		5	0.9	0	2	2.1	617
	112/8/31 (四)	麥片飯	干丁素肉燥	聰明炒蛋	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		5.8	0.7	0	1.5	2.3	640
	112/9/1 (五)	糙米飯	香菇雞丁	什錦寬粉	有機味美菜	扁蒲排骨湯		5	1.2	0	2	2.2	629
第2週	112/9/4 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	絲瓜鮮菇	有機空心菜	福菜肉片湯		5	1.8	0	2.3	2.2	666.5
	112/9/5 (二)	糙米飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	有機青江菜	檸檬愛玉	水果	5	0.9	1	2.4	2.1	707
	112/9/6 (三)	特餐	肉絲炒麵	關東煮		香菇雞湯	乳品	5	0.7	1	2.1	2.1	679.5
	112/9/7 (四)	小米飯	京醬雞丁	三杯杏鮑菇	有機小白菜	番茄白菜湯		5	1.4	0	2	2.2	634
	112/9/8 (五)	糙米飯	沙茶豬肉條	什錦大瓜	有機小松菜	玉米蛋花湯		5.4	1.6	0	1.8	2.3	656.5

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

HEHO

中元普渡零食熱量圖鑑

◆ 購買前「列購物清單」，購買後「控制熱量」◆



椰子乖 X

226大卡/包

慢跑28分鐘



義 X 蛋捲

342大卡/4支

慢跑42分鐘



義 X 巧克力小泡芙

331大卡/盒

慢跑40分鐘



樂 X 原味洋芋片

366大卡/包

慢跑45分鐘



可 X 果豌豆酥

368大卡/包

慢跑45分鐘



多 X 多滋
起司玉米片

375大卡/包

慢跑46分鐘



旺 X 仙貝

535大卡/20個

慢跑65分鐘



旺 X 雪餅

824大卡/12個

慢跑100分鐘

大成國民小學112學年度第一學期 第1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	8月28日(一)				日期	8月29日(二)				日期	8月30日(三)				日期	8月31日(四)				日期	9月1日(五)					
	人數	2450				人數	2450				人數	2450				人數	2450				人數	2450					
		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						什錦燴飯					干丁素肉燥	清胸肉絲	69			香菇雞丁	豆干丁	55			雞丁		72				
												高麗菜	45				杏鮑菇(D)Q	40				骨髓丁	90				
												洋蔥去皮	12				麵輪(小)	30				生香菇Q	30				
												木耳絲Q	12				洋蔥去皮	20				刈薯Q	75				
												紅蘿蔔Q	8				油蔥酥3K	1				乾香菇	2				
																			200								
副菜						飄香滷味					聰明炒蛋	肉丁	105			什錦寬粉	洗選蛋	123			寬粉條		15				
												白蘿蔔	50				玉米粒CAS(散)	35				絞肉	15				
												大溪黑干(切9丁)	50				洋蔥去皮	20				高麗菜	70				
												海帶結	25				鮑魚罐1.88K	20				紅蘿蔔Q	8				
												蒜仁	2									蒜末	1				
												薑片	2						92								
												滷味滷包10入	1						240					245			
青菜						有機					有機黑葉白菜					有機味美菜	有機	130			有機		130				
												薑絲	1.5				薑絲	1.5									
湯品						竹筍鮮菇湯					綠豆薏仁湯	生竹筍(去殼Q)	65			扁蒲排骨湯	綠豆	30			扁蒲Q		78				
												生香菇Q	15				小薏仁	12				排骨丁	12				
												大骨	9				二砂25K(台糖)	2				枸杞600G	1				
																						素排骨酥	2				
其他		黃豆(非基改)					0	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)	份			主食(份)	份			主食(份)	5 份			主食(份)	5.8 份			主食(份)	5 份								
		蔬菜(份)	份			蔬菜(份)	份			蔬菜(份)	0.9 份			蔬菜(份)	0.7 份			蔬菜(份)	1.2 份								
		水果(份)	份			水果(份)	份			鮮奶(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)	2 份			豆魚肉蛋(份)	1.5 份			豆魚肉蛋(份)	2 份								
		油脂(份)	份			油脂(份)	份			油脂(份)	2.1 份			油脂(份)	2.3 份			油脂(份)	2.2 份								
		總熱量	大卡					總熱量	大卡					總熱量	617大卡					總熱量	640大卡						

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學112學年度第一學期 第1週

菜別	日期	8月28日(一)		日期	8月29日(二)		日期	8月30日(三)		日期	8月31日(四)		日期	9月1日(五)	
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38	
		合計			合計			合計			合計			合計	
	主餐名稱	白米飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	麥片飯		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								素肉羹600G	1.0		麵輪(小	1.0		素雞	3.0
								毛豆仁CAS	1.0		素油蔥	1.0			
								素烏醋	1.0						
副菜								素豬血糕480G	2.0		小黃瓜Q	1		炸豆包絲	0.3
								薑片	0.3		水煮花生	1.0			
湯								乾豆捲	0.3					素排骨酥	2
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

預估總價42,440

平均每日8488

平均每人每日3.7

大成國民小學111學年度第一學期第1週午餐食譜設計表

菜別	9月4日(一)					9月5日(二)					9月6日(三)					9月7日(四)					9月8日(五)															
	2450					2450					2450					2450					2450															
	合計0					合計24,000					合計0					合計18,440					合計0															
	白米飯					糙米飯					特餐					合計					白米飯															
主餐	食材				數量K	單價	總價	主餐	食材				數量K	單價	總價	主餐	食材				數量K	單價	總價	主餐	食材				數量K	單價	總價					
主餐								糙米飯														8KG														
主菜	砂鍋魚丁	鮪魚丁Q				184			油豆腐丁				148			肉絲				105			雞丁				54			肉片				153		
		大白菜				64			脆筍片				45			綠豆芽Q				45			骨髓丁				90			杏鮑菇(D)Q				60		
		洋蔥去皮				29			木耳絲Q				25			洋蔥去皮				25			炸豆腸				30			洋蔥去皮				30		
		乾豆捲1.8K				3			紅蘿蔔Q				12			木耳絲Q				10			小黃瓜Q				65			紅蘿蔔Q				10		
		沙茶醬3K(牛)				3										紅蘿蔔Q				10			紅蘿蔔Q				10			沙茶醬3K(牛)				3		
		薑絲				2										絞紅蔥頭(粗)				3			甜麵醬9K				2									
副菜	絲瓜鮮菇	絲瓜Q				175			洗選蛋				147			油豆腐丁(傳統)				100			杏鮑菇(D)Q				125			大黃瓜Q				140		
		金針菇B-Q				25										白蘿蔔				65			豬血糕丁CAS				57			油片(切絲)				25		
		紅蘿蔔Q				8										玉米段(3米Q)				55			紅蘿蔔Q				10			木耳絲Q				25		
		薑絲				1										貢丸				48			九層塔Q				2			紅蘿蔔Q				12		
																柴魚片600G				2			薑片				3									
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	福菜肉片湯	朴菜(切)				20			愛玉凍5K				60			骨髓丁				36			大白菜				55			玉米粒CAS(散)				75		
		肉片				12			冬瓜塊600G				42			生香菇Q				22			大蕃茄Q				40			洗選蛋				20		
		薑絲				2			檸檬				10			乾香菇				1			大骨				12									
									二砂25K(台糖)				1			薑片				2																
其他		黃豆(非基改)							香蕉				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												
		主餐(份)		5份			主餐(份)		5份			主餐(份)		5份			主餐(份)		5份																	
		蔬菜(份)		1.8份			蔬菜(份)		0.9份			蔬菜(份)		0.7份			蔬菜(份)		1.4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)		2.3份			豆魚肉蛋(份)		2.4份			豆魚肉蛋(份)		2.1份			豆魚肉蛋(份)		2份																	
		油脂(份)		2.2份			油脂(份)		2.1份			油脂(份)		2.1份			油脂(份)		2.2份																	
		總熱量		667大卡			總熱量		707大卡			總熱量		680大卡			總熱量		634大卡																	

大成國民小學112學年度第一學期 第1週																				
菜別	日期	9月4日(一)			日期	9月5日(二)			日期	9月6日(三)			日期	9月7日(四)			日期	9月8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	糙米飯			主食	特餐			主食	小米飯			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	砂鍋魚丁	凍豆腐	3.0	醬燒油豆腐			肉絲炒麵	油片(切絲	1.0	京醬雞丁			沙茶豬肉條	炸豆包絲	3					
		素沙茶醬737G	1.0					美白菇Q	1.0					素沙茶醬737G	1					
副菜	絲瓜鮮菇			原味蒸蛋	豆干片	2.0	關東煮	蒟蒻白板600G	2	三杯杏鮑菇	素豬血糕480G	2	什錦大瓜							
					小黃瓜Q	1.0														
					玉米筍Q	0.5														
					紅椒Q	0.5														
湯	福菜肉片湯	素皮酥(絲	0.3	檸檬愛玉			香菇雞湯	豆腐1.2K	1.2	番茄白菜湯	乾豆捲	0.3	玉米蛋花湯	豆腐1.2K	1					
		薑片	0.5																	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：