

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5週	112/9/25 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	鮮菇什錦	有機雪菜	番茄豆腐湯		5.4	1.2	0	2.1	2.1	660
	112/9/26 (二)	糙米飯	浦燒鯛魚	花椰炒豆干	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯	砂糖橘	5	1.5	1	2.2	2	703
	112/9/27 (三)	特餐	奶油肉絲炊飯	鹽水什錦		玉米濃湯	乳品	5	0.8	1	2	2.2	719
	112/9/28 (四)	蕎麥飯	糖醋麵腸	蘿蔔糕炒蛋	有機小白菜	白木耳QQ湯		5.5	0.6	0	2.5	2.3	691
第6週	112/10/2 (一)	白米飯	奶油魚丁	蘿蔔豆捲煲	有機小松菜	蓮藕玉米湯		5.3	1.1	0	2	2	638.5
	112/10/3 (二)	糙米飯	筍乾麵輪煮	鮮蔬炒蛋	有機黑葉白菜	仙草蜜	水果	5	1	1	1.4	2.1	634.5
	112/10/4 (三)	特餐	炒刀削麵	油腐滷肉		大滷湯	乳品	5	0.9	1	1.9	2.3	678.5
	112/10/5 (四)	燕麥飯	義式香料雞	白菜福州丸	有機青油菜	韓式黃芽湯		5.4	1.2	0	2.1	2.1	660
	112/10/6 (五)	糙米飯	壽喜燒	大瓜鳩蛋	有機青松菜	四神排骨湯		5.2	1	0	1.8	2.2	623

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

便秘該吃什麼食物？

LINE Heho健康

HEHO

10種助排便的高纖蔬菜！

※每100g含量

No.1



黑木耳

膳食纖維

7.4g

No.2



香菇

膳食纖維

3.8g

No.3



杏鮑菇

膳食纖維

3.7g



苦瓜

膳食纖維

3.6g



地瓜葉

膳食纖維

3.3g



花椰菜

膳食纖維

3.1g



甜椒

膳食纖維

3.0g



空心菜

膳食纖維

2.9g



海帶

膳食纖維

2.8g



黃豆芽

膳食纖維

2.7g

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5週	112/9/25 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	鮮菇什錦	有機雪菜	番茄豆腐湯		5.4	1.2	0	2.1	2.1	660
	112/9/26 (二)	糙米飯	浦燒鯛魚	花椰炒豆干	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯	砂糖橘	5	1.5	1	2.2	2	703
	112/9/27 (三)	特餐	奶油肉絲炊飯	鹽水什錦		玉米濃湯	乳品	5	0.8	1	2	2.2	719
	112/9/28 (四)	蕎麥飯	糖醋麵腸	蘿蔔糕炒蛋	有機小白菜	白木耳QQ湯		5.5	0.6	0	2.5	2.3	691
第6週	112/10/2 (一)	白米飯	奶油魚丁	蘿蔔豆捲煲	有機小松菜	蓮藕玉米湯		5.3	1.1	0	2	2	638.5
	112/10/3 (二)	糙米飯	筍乾麵輪煮	鮮蔬炒蛋	有機黑葉白菜	仙草蜜	水果	5	1	1	1.4	2.1	634.5
	112/10/4 (三)	特餐	炒刀削麵	油腐滷肉		大滷湯	乳品	5	0.9	1	1.9	2.3	678.5
	112/10/5 (四)	燕麥飯	義式香料雞	白菜福州丸	有機青油菜	韓式黃芽湯		5.4	1.2	0	2.1	2.1	660
	112/10/6 (五)	糙米飯	壽喜燒	大瓜鳩蛋	有機青松菜	四神排骨湯		5.2	1	0	1.8	2.2	623

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

便祕該吃什麼食物？

LINE Heho健康

HEHO

10種助排便的高纖蔬菜！

※每100g含量

No.1



黑木耳

膳食纖維

7.4g

No.2



香菇

膳食纖維

3.8g

No.3



杏鮑菇

膳食纖維

3.7g



苦瓜

膳食纖維

3.6g



地瓜葉

膳食纖維

3.3g



花椰菜

膳食纖維

3.1g



甜椒

膳食纖維

3.0g



空心菜

膳食纖維

2.9g



海帶

膳食纖維

2.8g



黃豆芽

膳食纖維

2.7g

大成國民小學112學年度第一學期 第5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	9月25日(一)					9月26日(二)					9月27日(三)					9月28日(四)					9月29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 0					合計 0							
	白米飯					糙米飯					特餐										白米飯							
日期	人數	名稱	食材	數量K	單價	總價	日期	人數	名稱	食材	數量K	單價	總價	日期	人數	名稱	食材	數量K	單價	總價	日期	人數	名稱	食材	數量K	單價	總價	
主食																												
主菜	鹽酥雞丁	雞丁		180			蒲燒鯛魚肚110P		2461				肉絲		39		麵腸(切		135									
		地瓜Q		82							高麗菜(高山Q		80		馬鈴薯去皮		45											
		地瓜粉20K		1							洋蔥去皮		25		洋蔥去皮		20											
		胡椒鹽600G(飛		3							生香菇小小Q		24		彩椒Q		10											
											三色丁CAS		10		蕃茄醬3K(果		10											
											起司絲		13		鳳梨罐3K		7											
											玉米濃湯粉1K		6															
副菜	鮮菇什錦	高麗菜(高山Q		95			青花菜(冷凍		84			骨腿丁		90		洗選蛋		126										
		金針菇B-Q		35			白花菜(冷凍		84		雞丁		54		蘿蔔糕100G(禎		891											
		生香菇小小Q		30			豆干片		30		大溪黑干(切6丁		48															
		木耳絲Q		20			紅蘿蔔Q		12		杏鮑菇(D)Q		30															
		肉絲		18			蒜酥600G		3		小黃瓜Q		20															
											脆筍片		21															
											蒜泥		3															
											薑末		3															
青菜	雪菜	有機雪菜		130			有機黑葉白菜		130						有機小白菜		130											
		薑絲		1.5			薑絲		1.5						薑絲		1.5											
湯品	番茄豆腐湯	豆腐4.3K(薄		13			白蘿蔔		80			玉米粒CAS(散		55		白木耳		4.3										
		紫菜100G		4			紅蘿蔔Q		10		馬鈴薯去皮		25		QQ圓		30											
		大骨		12			大骨		12		洗選蛋		13		二砂25K(台糖		1											
										玉米醬3K		10																
										安佳奶油454G		6																
										麵粉		10																
其他		黃豆(非基改)				砂糖橘		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)	5.4	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)		份								
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	0.6	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)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)		份								
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)		份								
		總熱量	660大卡			總熱量	703大卡			總熱量	719大卡			總熱量	691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112學年度第一學期 第5週

菜別	日期	9月25日(一)		日期	9月26日(二)		日期	9月27日(三)		日期	9月28日(四)		日期	9月29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	蕎麥飯		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	鹽酥雞丁	素海鮮捲300G	9包	浦燒鯛魚	素香菇海苔燒	54個	奶油肉絲炊飯	素火腿丁	1.0	糖醋麵腸					
								乾豆捲	0.2						
副菜	鮮菇什錦	素肉絲	0.1	花椰炒豆干			鹽水什錦	素蝦仁600G	2.0	蘿蔔糕炒蛋	素蘿蔔糕10入	5			
湯	番茄豆腐湯			蘿蔔大骨湯	素海龍丸600G	1.0	玉米濃湯		2.0	白木耳QQ湯					
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

預估總價50,400

平均每日10080

平均每人每日4.4

大成國民小學111學年度第一學期第5週午餐食譜設計表

菜別	10月2日(一)					10月3日(二)					10月4日(三)					10月5日(四)					10月6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 31,960					合計 0					合計 18,440					合計 0											
	白米飯					糙米飯					特餐										白米飯											
主	食	名	食	材	數	單	總	主	食	名	食	材	數	單	總	主	食	名	食	材	數	單	總	主	食	名	食	材	數	單	總	
主菜	奶 油 魚 丁	鮭魚丁Q	188					麵輪(小	47					肉絲	39					骨髓丁	90						火鍋豬肉片	132				
		大白菜	80					筍干	78					高麗菜(高山Q	85					雞丁	72						洋蔥去皮	40				
		洋蔥去皮	20					朴菜1.8K	10					洋蔥去皮	40					馬鈴薯去皮	80						綠豆芽	30				
		紅蘿蔔Q	10					紅蘿蔔Q	10					紅蘿蔔Q	12					洋蔥去皮	30						杏鮑菇D-Q	21				
		安佳奶油454G	4											韭菜Q	12					蕃茄醬3K(果	7						薑末	2				
		薑絲	2											乾香菇絲	2												味醂1.6K(穀盛	3				
		玉米濃湯粉1K	6											蝦米(仁	2																	
														絞紅蔥頭(粗	3																	
副菜	蘿 蔔 豆 捲 煲	白蘿蔔	132					洗選蛋	126					肉丁	126					福州丸(源	2470						大黃瓜Q	152				
		乾豆捲1.8K	10					小黃瓜Q	40					油豆腐丁(傳統	85					大白菜	82						鵪蛋(科盈	30				
		紅蘿蔔Q	10					琤珍菇A-Q	15					紅蘿蔔Q	20					紅蘿蔔Q	10						紅蘿蔔Q	10				
		生香菇小小Q	27					紅蘿蔔Q	10					薑片	2																	
青菜	小 松 菜	有機	133					有機	133										有機	133						有機	133					
		薑絲	1.5					薑絲	1.5	140	210									薑絲	1.5						薑絲	1.5				
湯品	蓮 藕 玉 米 湯	玉米段(3米Q	50					仙草凍3K	95	70	6650			大白菜Q	40					黃豆芽	62						四神	12				
		蓮藕片Q	25					二砂25K(台糖		1	1100	1100			脆筍絲	15					泡菜3K	6						小薏仁	12			
		大骨	12											洗選蛋	15					大骨	12						排骨丁	12				
														木耳絲Q	10												四神包454G	8				
														紅蘿蔔Q	10																	
														柴魚片600G	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			類別	份量			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)	5.4	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.2	份				
		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1	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		水果(份)		份		水果(份)		份				
		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.4	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份				
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.2	份				
		總熱量	639大卡			總熱量	635大卡			總熱量	679大卡			總熱量	660大卡			總熱量	623大卡			總熱量	623大卡			總熱量	623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5週															
菜 別	日期	10月2日(一)		日期	10月3日(二)		日期	10月4日(三)		日期	10月5日(四)		日期	10月6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	
主 菜	奶 油 魚 丁	百頁豆腐切24丁	3.0	筍 乾 麵 輪 煮		炒 刀 削 麵	油片(切絲	1.0	義 式 香 料 雞	豆腸	2	壽 喜 燒	炸豆包絲	3	
		馬鈴薯去皮	1.0				芹菜Q	0.5		白花菜CAS	1				
副 菜	蘿 蔔 豆 捲 煲			鮮 蔬 炒 蛋	豆干片	3.0	油 腐 滷 肉	杏鮑菇D-Q	0.5	白 菜 福 州 丸	豆丸子	1	大 瓜 鳩 蛋	素貢丸600G	2
湯	蓮 藕 玉 米 湯			仙 草 蜜		大 滷 湯		韓 式 黃 芽 湯	素泡菜	0.5	四 神 排 骨 湯	素排骨酥	1		
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：