

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7週	112/10/11 (三)	特餐	蔬菜什錦粥	佛跳牆	蔥肉餡餅		乳品	5.1	0.7	1	1.5	2.2	686
	112/10/12 (四)	蕎麥飯	滷雞腿*1	鮮蔬寬粉	有機黑葉白菜	絲瓜蛋花湯		5.3	1.1	0	2.3	2	661
	112/10/13 (五)	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	西班牙炒蛋	有機青江菜	綠豆粉條湯		6	0.7	0	2	2	677.5
第8週	112/10/16 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	芙蓉絲瓜	有機荷葉白菜	三絲蔬菜湯		5	1.8	0	2	2.1	639.5
	112/10/17 (二)	糙米飯	回鍋乾片	香菇蒸蛋	有機青油菜	四寶甜湯	水果	5.8	0.9	1	2	2	728.5
	112/10/18 (三)	特餐	胡麻雞絲蕎麥麵	蘿蔔滷肉		冬瓜丸片湯	乳品	5	0.8	1	2.2	2.2	694
	112/10/19 (四)	燕麥飯	蒜泥白肉	鐵板豆腐	有機小白菜	紫菜蛋花湯		5	1	0	1.8	2.1	604.5
	112/10/20 (五)	糙米飯	白菜鮮菇蒸雞	芋香四色	有機塔菇菜	扁蒲菇菇湯		5.8	1.25	0	1.8	2.2	671.25

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

月圓人不圓

烤肉3大守則!

1 餐前對應方式

- 醃肉取代烤肉醬
- 先煮後烤
- 無糖飲料是首選

2 餐中慎選食材

- 互補食材做搭配

建議蔬菜加肉做互補搭配

- 不吃燒焦食物
- 控制澱粉攝取量

3 餐後搶救方式

- 補充抗氧化水果
- 多起身走動
- 隔天記得控制熱量

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7週	112/10/11 (三)	特餐	蔬菜什錦粥	佛跳牆	蔥肉餡餅		乳品	5.1	0.7	1	1.5	2.2	686
	112/10/12 (四)	蕎麥飯	滷雞腿*1	鮮蔬寬粉	有機黑葉白菜	絲瓜蛋花湯		5.3	1.1	0	2.3	2	661
	112/10/13 (五)	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	西班牙炒蛋	有機青江菜	綠豆粉條湯		6	0.7	0	2	2	677.5
第8週	112/10/16 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	芙蓉絲瓜	有機荷葉白菜	三絲蔬菜湯		5	1.8	0	2	2.1	639.5
	112/10/17 (二)	糙米飯	回鍋乾片	香菇蒸蛋	有機青油菜	四寶甜湯	水果	5.8	0.9	1	2	2	728.5
	112/10/18 (三)	特餐	胡麻雞絲蕎麥麵	蘿蔔滷肉		冬瓜丸片湯	乳品	5	0.8	1	2.2	2.2	694
	112/10/19 (四)	燕麥飯	蒜泥白肉	鐵板豆腐	有機小白菜	紫菜蛋花湯		5	1	0	1.8	2.1	604.5
	112/10/20 (五)	糙米飯	白菜鮮菇蒸雞	芋香四色	有機塔菇菜	扁蒲菇菇湯		5.8	1.25	0	1.8	2.2	671.25

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

LINE Heho健康

月圓人不圓

烤肉3大守則!

1 餐前對應方式

- 醃肉取代烤肉醬
- 先煮後烤
- 無糖飲料是首選

2 餐中慎選食材

- 互補食材做搭配

建議蔬菜加肉做互補搭配

- 不吃燒焦食物
- 控制澱粉攝取量

3 餐後搶救方式

- 補充抗氧化水果
- 多起身走動
- 隔天記得控制熱量

大成國民小學112學年度第一學期 第7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	10月9日(一)					10月10日(二)					10月11日(三)					10月12日(四)					10月13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								
主食	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												高麗菜(高山Q	42				棒腿5	2066				油豆腐丁(傳統	113						
												全瘦絞肉	27				薑片	2				乾豆捲1.8K	7						
												三色丁CAS	25				蒜仁	2				杏鮑菇D-Q	42						
						蔬菜什錦粥						生香菇小小Q	18			滷雞腿*1					醬爆豆腐皮豆腐	紅蘿蔔Q	8						
													洗選蛋	12															
													紅蘿蔔Q	10															
													乾香菇絲	2															
副菜												肉片	105				寬粉條	18				洗選蛋	100						
												大白菜	60				絞肉	21				馬鈴薯去皮	50						
												芋頭Q	20				黃豆芽Q	46				玉米粒CAS(散	25						
						佛跳牆						金針菇B-Q	15			鮮蔬寬粉	木耳絲Q	8			西班牙炒蛋	火腿丁CAS	10						
												乾香菇絲	2				紅蘿蔔Q	8											
												蝦皮	2				蒜末	1											
																	辣椒醬(十全	1											
青菜						有機						蔥肉餡餅CAS	42			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	111			有機青江菜	有機味美菜	111						
													薑絲	1.5				薑絲	1.5										
湯品																絲瓜蛋花湯	絲瓜Q	60			綠豆粉條湯	綠豆	38						
																	洗選蛋	10				粉條	18						
																	大骨	12				二砂25K(台糖	1						
																	薑絲	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			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)	份				主食(份)	份				主食(份)	5.1 份				主食(份)	5.3 份				主食(份)	6 份						
		蔬菜(份)	份				蔬菜(份)	份				蔬菜(份)	0.7 份				蔬菜(份)	1.1 份				蔬菜(份)	0.7 份						
		水果(份)	份				水果(份)	份				鮮奶(份)	1 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)	1.5 份				豆魚肉蛋(份)	2.3 份				豆魚肉蛋(份)	2 份						
		油脂(份)	份				油脂(份)	份				油脂(份)	2.2 份				油脂(份)	2 份				油脂(份)	2 份						
		總熱量	大卡				總熱量	大卡				總熱量	686大卡				總熱量	661大卡				總熱量	678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7週

菜別	日期	10月9日(一)		日期	10月10日(二)		日期	10月11日(三)		日期	10月12日(四)		日期	10月13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	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															
								生豆包(大)	1.0		蘭花干	50.0			
								蔬菜什錦粥			滷雞腿			醬爆豆皮豆腐	
											*				
											1				
副菜								晶鈺芝麻包65G	50.0		炸豆包絲	1		水煮花生600G	1.0
											鮮蔬寬粉			西班牙炒蛋	小黃瓜Q
				0				佛跳牆							1.0
湯															
				0			0				絲瓜蛋花湯			綠豆粉條湯	
		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7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	10月16日(一)				日期	10月17日(二)				日期	10月18日(三)				日期	10月19日(四)				日期	10月20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																		
主菜	砂鍋魚丁	鮪魚清肉丁Q		188			豆干片		128				火鍋豬肉片		162				胛腿丁		90				
		大白菜		75			高麗菜(高山Q		63				綠豆芽Q		78				雞丁		72				
		洋葱去皮		30			木耳絲Q		15			胡	綠豆芽Q		50				大白菜		68				
		乾豆捲1.8K		3			黑豆瓣醬3K		3			麻	小黃瓜Q		35				杏鮑菇D-Q		36				
		沙茶醬3K(牛		3							雞	紅蘿蔔Q		15					乾香菇		2				
		薑絲		2							蕎	蒜泥		3											
				0							麥	芝麻醬3K		12											
											麵	香油3L(燈		2											
												烏醋3.5K(百		3					金蘭香菇素蠔油		4				
				0																					
副菜	芙蓉絲瓜	絲瓜Q		180			洗選蛋		151				肉丁		126				豆腐4.3K(薄		35				
		洗選蛋		36			生香菇小小Q		30				白蘿蔔		70				脆筍片		27				
		枸杞600G		1							蘿	海帶結		35				木耳絲Q		15					
		薑絲		2							蔔	紅蘿蔔Q		12				紅蘿蔔Q		10					
											滷	薑片		2											
											肉	蕎麥麵3.3K		43											
												蕎麥麵3.8K		26											
												蕎麥麵5K		8											
青菜	荷蘭白菜	有機荷葉白菜		133			有機青油菜		133				有機小白菜		133				有機塔菇菜		133				
		薑絲		1.5			薑絲		1.5				薑絲		1.5				薑絲		1.5				
湯品	三絲蔬菜湯	榨菜絲		36			綠豆		20				冬瓜Q		65				紫菜100G		10				
		金針菇B-Q		30			花豆		10				貢丸		30				洗選蛋		20				
		木耳絲Q		20			麥片		8			冬	芹菜Q		3				大骨		12				
		紅蘿蔔Q		10			小薏仁		8			瓜													
							二砂25K(台糖		1			片													
												湯													
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	份		主食(份)		5.8	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5.8	份		主食(份)		5.8	份
		蔬菜(份)		1.8	份		蔬菜(份)		0.9	份		蔬菜(份)		0.8	份		蔬菜(份)		1	份		蔬菜(份)		1.25	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)		2.2	份		豆魚肉蛋(份)		1.8	份		豆魚肉蛋(份)		1.8	份
		油脂(份)		2.1	份		油脂(份)		2	份		油脂(份)		2.2	份		油脂(份)		2.1	份		油脂(份)		2.2	份
		總熱量		640大卡			總熱量		729大卡			總熱量		694大卡			總熱量		605大卡			總熱量		671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7週																				
菜 別	日期	10月16日(一)			日期	10月17日(二)			日期	10月18日(三)			日期	10月19日(四)			日期	10月20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	砂 鍋 魚 丁	凍豆腐	3.0	回 鍋 乾 片			胡 麻 雞 絲 蕎 麥 麵	油片(切絲	1.0	蒜 泥 白 肉	百頁豆腐(煙燻	1	白 菜 鮮 菇 蒸 雞	素雞(切片	3					
		素沙茶醬737G	1.0						玉米筍Q		0.5									
副 菜	芙 蓉 絲 瓜	生豆包(大	1.0	香 菇 蒸 蛋	生竹筍去殼Q	3.0	蘿 蔔 滷 肉	百頁結	3	鐵 板 豆 腐		芋 香 四 色	素火腿丁	1						
					乾豆捲	0.3														
					紅蘿蔔Q	0.3														
湯	三 絲 蔬 菜 湯			四 寶 甜 湯			冬 瓜 丸 片 湯	素海龍丸600G	1	紫 菜 蛋 花 湯	冬粉	0.1	扁 蒲 菇 菇 湯							
		薑片	0.5																	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：