

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13週	112/11/20 (一)	白米飯	地瓜魚丁	金針菇炒麵筋	有機雪菜	紫菜蛋花湯		5.8	0.6	0	2.6	2	706
	112/11/21 (二)	糙米飯	滷雞腿*1	大瓜鳩蛋	有機青江菜	榨菜肉絲湯	柳丁	5	1	1	2.5	1.9	708
	112/11/22 (三)	特餐	麻油雞絲炊飯	蘿蔔滷肉		蓮藕湯	乳品	5.4	0.7	1	2.2	2.1	755
	112/11/23 (四)	紅扁豆	筍絲豆腐煲	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	紅豆紫米湯		5.8	1	0	1.4	1.8	617
	112/11/24 (五)	糙米飯	香滷肉燥	芹香甜不辣	有機高麗菜	冬瓜蛤蜊湯		5	1.1	0	2.1	1.9	620.5
第14週	112/11/27 (一)	白米飯	親子丼	絲瓜蒟蒻	有機荷葉白菜	山藥枸杞湯		5.4	1.5	0	1.7	2	633
	112/11/28 (二)	糙米飯	咖哩肉丁	海根肉絲	有機青油菜	味噌湯	水果	5.2	1.1	1	2.1	1.8	690
	112/11/29 (三)	特餐	炒米粉	綜合滷味		香菇雞湯	乳品	5	0.7	1	2.2	1.9	678
	112/11/30 (四)	小米飯	蠔油雞丁	螞蟻上樹	有機小松菜	木瓜排骨湯		5.6	1.1	0	2	2	659.5
	112/12/1 (五)	糙米飯	蔥燒豆腸	番茄蛋豆腐	有機青江菜	四寶甜湯		5.8	1	0	2.2	2.1	690.5

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

Maintain healthy intestinal bacteria

維持腸道健康 5 大關鍵

補充足夠水分



多樣化飲食



多攝取膳食纖維



避免使用抗生素



補充益生菌



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13週	112/11/20 (一)	白米飯	地瓜魚丁	金針菇炒麵筋	有機雪菜	紫菜蛋花湯		5.8	0.6	0	2.6	2	706
	112/11/21 (二)	糙米飯		大瓜鳩蛋	有機青江菜	榨菜肉絲湯	柳丁	5	1	1	2.5	1.9	708
	112/11/22 (三)	特餐	麻油雞絲炊飯	蘿蔔滷肉		蓮藕湯	乳品	5.4	0.7	1	2.2	2.1	755
	112/11/23 (四)	紅扁豆	筍絲豆腐煲	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	紅豆紫米湯		5.8	1	0	1.4	1.8	617
	112/11/24 (五)	糙米飯	香滷肉燥	芹香甜不辣	有機高麗菜	冬瓜蛤蜊湯		5	1.1	0	2.1	1.9	620.5
第14週	112/11/27 (一)	白米飯	親子丼	絲瓜蒟蒻	有機荷葉白菜	山藥枸杞湯		5.4	1.5	0	1.7	2	633
	112/11/28 (二)	糙米飯	咖哩肉丁	海根肉絲	有機青油菜	味噌湯	水果	5.2	1.1	1	2.1	1.8	690
	112/11/29 (三)	特餐	炒米粉	綜合滷味		香菇雞湯	乳品	5	0.7	1	2.2	1.9	678
	112/11/30 (四)	小米飯	蠔油雞丁	螞蟻上樹	有機小松菜	木瓜排骨湯		5.6	1.1	0	2	2	659.5
	112/12/1 (五)	糙米飯	蔥燒豆腸	番茄蛋豆腐	有機青江菜	四寶甜湯		5.8	1	0	2.2	2.1	690.5

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

Maintain healthy intestinal bacteria

維持腸道健康 5 大關鍵

- 補充足夠水分**: 圖示一瓶水。
- 多樣化飲食**: 圖示多種蔬果，包括胡蘿蔔、蘋果、牛油果。
- 多攝取膳食纖維**: 圖示多種蔬菜，包括紅甜椒、大蒜、生菜。
- 避免使用抗生素**: 圖示注射器和藥丸，並帶有禁止符號。
- 補充益生菌**: 圖示一瓶益生菌產品和散落的藥丸。

大成國民小學112學年度第一學期 第13週 午餐食譜設計表

預估總價 36,296

平均每日 9074

平均每人每日 3.7

類別	11月20日(一)				11月21日(二)				11月22日(三)				11月23日(四)				11月24日(五)												
	1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				2305(2270+素35)												
	合計 4,640				合計 31,656				合計 0				合計 0				合計 0												
主食品名	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯																
	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價													
主食					糙米飯								8KG																
主菜	地瓜魚丁	鯷魚清肉丁Q	175			滷雞腿*1	棒腿5	2185			麻油雞絲炊飯	清胸肉絲	75			筍絲豆腐煲	豆腐4.3K(薄)	25			香滷肉燥	絞肉	66						
		地瓜(產)	125				薑片	2				高麗菜Q	66				脆筍絲	75				全瘦絞肉	63						
		胡椒鹽600G(飛)	2				蒜仁	2				三色丁CAS	30				木耳絲Q	25				碎豆干(黃)	85						
		地瓜粉20K	1									洋蔥去皮	12				鴻喜菇Q	15				洋蔥去皮	25						
		麵粉	10									薑片	3				紅蘿蔔Q	12				油蔥酥600G	6						
												黑麻油3L(燈)	2																
副菜	金針菇炒麵筋	油麵筋泡	50			大瓜鳩蛋	大黃瓜Q	132	58	7656	蘿蔔滷肉	肉丁	126			玉米炒蛋	洗選蛋	125			芹香甜不辣	虱目魚甜不辣Q	96						
		金針菇B-Q	25				鵝蛋(科盈)	27				白蘿蔔Q	71				玉米粒CAS(散)	60				洋蔥去皮	40						
		乾香菇絲	2				紅蘿蔔Q	9				海帶結	35				馬鈴薯去皮Q	20				芹菜Q	15						
												紅蘿蔔Q	12										秀珍菇A-Q	15					
												薑片	2										紅蘿蔔Q	10					
青菜	雪菜	有機雪菜	130			有機青江菜	有機青江菜	113			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	130			有機高麗菜	有機高麗菜	130			有機高麗菜	有機高麗菜	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	190	1900	榨菜肉絲湯	榨菜絲	42			蓮藕湯	蓮藕片Q	38			紅豆紫米湯	紅豆(產)	50			冬瓜蛤蚧湯	冬瓜Q	68						
		洗選蛋	20	98	1960		黃豆芽Q	17				乾蓮子600G	5				紫糯米	12				文蛤Q	30						
		大骨	12	65	780		肉絲	12				大骨	12				二砂25K(台糖)	1				薑絲	2						
												玉米粒CAS(散)	45																
其他	黃豆(非基改)				柳丁				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													
		主食(份)	5.8	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.4	份	主食(份)	5.8	份	主食(份)	5	份													
		蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	0.7	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	1.1	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)	2.6	份	豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	1.4	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份													
		油脂(份)	2	份	油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	1.8	份	油脂(份)	1.9	份													
總熱量		706大卡		總熱量		708大卡		總熱量		755大卡		總熱量		617大卡		總熱量		621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13週

菜別	日期	11月20日(一)		日期	11月21日(二)		日期	11月22日(三)		日期	11月23日(四)		日期	11月24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	食材	數量K	主餐名稱	食材	數量K	主餐名稱	食材	數量K	主餐名稱	食材	數量K	主餐名稱	食材	數量K	
主菜	地瓜魚丁	素鹹酥雞丁3K	1.0	滷雞腿*1	手工炸豆腐70G	46.0	麻油雞絲炊飯	炸豆包絲	1.0	筍絲豆腐煲		香滷肉燥	豆丸子	1.0	
											麵輪		1.0		
											素肉燥		1.0		
副菜	金針菇炒麵筋			大瓜鳩蛋	素香菜丸300G	3包	蘿蔔滷肉	百頁結	3.0	玉米炒蛋	素火腿(尚好)	1條	芹香甜不辣	豆干片	0.5
														素甜不辣條3K	1.0
湯	紫菜蛋花湯	中華豆腐	2盒	榨菜肉絲湯			蓮藕湯			紅豆紫米湯		冬瓜蛤蜊湯	枸杞	0.1	
		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13週 午餐食譜設計表

預估總價 51,750

平均每日 10350

平均每人每日 4.5

類別	11月27日(一)				11月28日(二)				11月29日(三)				11月30日(四)				12月1日(五)							
	日期	人數	合計	0	日期	人數	合計	24,000	日期	人數	合計	0	日期	人數	合計	18,440	日期	人數	合計	9,310				
主餐	白米飯				糙米飯				特餐				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				
主餐	親子丼	清胸肉絲	147			咖哩肉丁	糙米飯				炒米粉					蠔油雞丁	8KG							
		洋蔥去皮	60				肉丁	156				綠豆芽Q	80				骨髓丁	180			炸豆腸	125		
		洗選蛋	55				馬鈴薯去皮Q	65				絞肉	27				刈薯Q	81			洋蔥去皮	42		
		紅蘿蔔Q	14				洋蔥去皮	25				全瘦絞肉	12				紅蘿蔔Q	10			杏鮑菇(D)Q	32		
		海苔細絲100G	3				紅蘿蔔Q	10				木耳絲Q	25								木耳絲Q	15		
		味醂1.8K	2				咖哩粉600G(老)	1				紅蘿蔔Q	15								紅蘿蔔Q	10		
												乾香菇絲	2											
												絞紅蔥頭	4											
副菜	絲瓜蒟蒻	絲瓜Q	181			海根肉絲	海帶根	105			綜合滷味	肉丁	153			螞蟻上樹	冬粉(龍口)	20			洗選蛋	95	98	9310
		素小卷1.2K	32				肉絲	30				白蘿蔔Q	50				高麗菜Q	75			大蕃茄Q	60		
		枸杞600G	1				紅蘿蔔Q	10				大溪黑干(切9丁)	35				絞肉	15			豆腐4.3K(薄)	15		
		薑絲	2				蒜末	2				豬血糕丁CAS	24				木耳絲Q	10			蕃茄醬3K(果)	3		
												蒜仁	2											
												薑片	2											
												滷味滷包10入	1											
青菜	荷葉白菜	有機荷葉白菜	130			青油菜	有機青油菜	130			小松菜	有機小松菜	130			青江菜	有機	130						
		薑絲	1.5				薑絲	1.5				薑絲	1.5											
		薑片	0.5																					
湯品	山藥枸杞湯	山藥Q	95			味噌湯	豆腐4.3K(薄)	15			香菇雞湯	骨髓丁	36			木瓜排骨湯	青木瓜Q	77			綠豆	20		
		紅棗600G	3				味噌9K(細)	2				生香菇小小Q	21				排骨丁	12			花豆	15		
		大骨	12				柴魚片600G	3				乾香菇	1								小蔥仁	12		
												薑片	2									麥片	12	
																							二砂25K(台糖)	1
其他	黃豆(非基改)				水果	2400份	10	24000						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						
		主食(份)	5.4	份	主食(份)	5.2	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.6	份	主食(份)	5.8	份								
		蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	0.7	份	蔬菜(份)	1.1	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)	1.7	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)	2.2	份								
		油脂(份)	2	份	油脂(份)	1.8	份	油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份								
總熱量	633大卡		總熱量	690大卡		總熱量	678大卡		總熱量	660大卡		總熱量	691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13週

類別	日期 11月27日(一)		日期 11月28日(二)		日期 11月29日(三)		日期 11月30日(四)		日期 12月1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 白米飯		主餐 糙米飯		主餐 特餐		主餐 小米飯		主餐 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				
主菜	親子丼	生豆包(大)	3.0	咖哩肉丁	百頁豆腐切24丁	2.0	炒米粉	油片(切絲)	1.0	蠔油雞丁	素雞(切片)	3	蔥燒豆腸	小黃瓜Q	1
		瑤珍菇Q	1.0		毛豆仁CAS	1.0									
副菜	絲瓜蒟蒻			海根肉絲	素肉絲	0.3	綜合滷味	素豬血糕480G	2	螞蟻上樹			番茄蛋豆腐	乾豆捲	0.3
						葫蘆捲		1							
湯	山藥枸杞湯	鴻喜菇Q	0.5	味噌湯			香菇雞湯	素貢丸600G	1	木瓜排骨湯	素皮酥(絲)	0.1	四寶甜湯		
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：