

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15週	112/12/4 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	塔香炒綜合	有機黑葉白菜	菇菇湯		5.5	1.2	0	2.4	1.9	681
	112/12/5 (二)	糙米飯	砂鍋魚丁	醬燒茄子	有機小松菜	海芽蛋花湯	香蕉	5	1.6	1	2.1	1.8	689
	112/12/6 (三)	特餐	奶油玉米雞肉炊飯	燕菁燒雞		白菜羹湯	乳品	5.3	0.9	1	2.2	1.7	735
	112/12/7 (四)	紅扁豆	香滷豬腳	冬瓜金針菇	有機青油菜	洋蔥南瓜湯		5.3	1.6	0	2	2	651
	112/12/8 (五)	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	海帶芽炒蛋	有機甜菜心	白木耳QQ湯		5.2	0.7	0	2.2	1.8	627.5
第16週	112/12/11 (一)	白米飯	奶油魚丁	什錦寬粉	有機雪菜	馬鈴薯大醬湯		5	1.2	0	2.2	1.8	626
	112/12/12 (二)	糙米飯	泡菜凍豆腐	原味蒸蛋	有機青松菜	燒仙草	水果	5.8	1	1	1.8	1.9	711.5
	112/12/13 (三)	特餐	古早味米苔目	佛跳牆		馬拉糕	乳品	5	1.7	1	2	1.8	683.5
	112/12/14 (四)	小米飯	蘑菇豬肉片	開陽炒蘿蔔絲	有機青江菜	玉米蛋花湯		5	1.4	0	2.1	1.9	628
	112/12/15 (五)	糙米飯	滷雞排	客家小炒	有機山茼蒿	冬瓜丸子湯		5	0.9	0	2.2	1.8	618.5

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

4大維生素保護心血管健康

維生素C

● 成年人每日建議攝取量
建議攝取量為100毫克

維生素B9

我也叫葉酸

● 成年人每日建議攝取量
建議攝取量為0.4毫克

維生素E

不宜過度攝取

● 成年人每日建議攝取量
建議攝取量為700毫克

維生素K

● 成年人每日建議攝取量
建議攝取量為0.08毫克

LINE Heho健康

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15週	112/12/4 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	塔香炒綜合	有機黑葉白菜	菇菇湯		5.5	1.2	0	2.4	1.9	681
	112/12/5 (二)	糙米飯	砂鍋魚丁	醬燒茄子	有機小松菜	海芽蛋花湯	香蕉	5	1.6	1	2.1	1.8	689
	112/12/6 (三)	特餐	奶油玉米雞肉炊飯	蕪菁燒雞		白菜羹湯	乳品	5.3	0.9	1	2.2	1.7	735
	112/12/7 (四)	紅扁豆	香滷豬腳	冬瓜金針菇	有機青油菜	洋蔥南瓜湯		5.3	1.6	0	2	2	651
	112/12/8 (五)	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	海帶芽炒蛋	有機甜菜心	白木耳QQ湯		5.2	0.7	0	2.2	1.8	627.5
第16週	112/12/11 (一)	白米飯	奶油魚丁	什錦寬粉	有機雪菜	馬鈴薯大醬湯		5	1.2	0	2.2	1.8	626
	112/12/12 (二)	糙米飯	泡菜凍豆腐	原味蒸蛋	有機青松菜	燒仙草	水果	5.8	1	1	1.8	1.9	711.5
	112/12/13 (三)	特餐	古早味米苔目	佛跳牆		馬拉糕	乳品	5	1.7	1	2	1.8	683.5
	112/12/14 (四)	小米飯	蘑菇豬肉片	開陽炒蘿蔔絲	有機青江菜	玉米蛋花湯		5	1.4	0	2.1	1.9	628
	112/12/15 (五)	糙米飯	滷雞排	客家小炒	有機山茼蒿	冬瓜丸子湯		5	0.9	0	2.2	1.8	618.5

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

4大維生素保護心血管健康

維生素C



● 成年人每日建議攝取量
建議攝取量為100毫克

維生素B9

我也叫葉酸



● 成年人每日建議攝取量
建議攝取量為0.4毫克

維生素E

不宜過度攝取



● 成年人每日建議攝取量
建議攝取量為700毫克

維生素K



● 成年人每日建議攝取量
建議攝取量為0.08毫克

大成國民小學112學年度第一學期 第15週 午餐食譜設計表

預估總價 32,250

平均每日 8062.5

平均每人每日 3.3

類別	日期	12月4日(一)				日期	12月5日(二)				日期	12月6日(三)				日期	12月7日(四)				日期	12月8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 6,650					合計 25,600					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	合計				主食名稱	白米飯			
主食	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	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	
					糙米飯													8KG							
主菜	鹽酥雞丁	雞丁	190			旗魚丁	190			清胸絞肉	36			肉丁	99			油豆腐丁(傳統)	137						
		馬鈴薯去皮Q	75			大白菜Q	75			高麗菜Q	70			豬腳丁	75			乾豆捲1.8K	8						
		地瓜粉20K	1			洋蔥去皮	30			玉米粒CAS(散)	45			白蘿蔔Q	80			杏鮑菇D-Q	51						
		胡椒鹽600G(飛)	3			乾豆捲1.8K	3			洋蔥去皮	18			蒜末	2			紅蘿蔔Q	10						
						沙茶醬3K(牛)	3			毛豆仁CAS	10			八角粒600G	1										
						薑絲	2			起司絲	13														
										玉米濃湯粉1K	6														
副菜	塔香炒綜合	大溪黑干(切9丁)	70	95	6650	茄子Q	125			骨髓丁	90			絲瓜Q	182			洗選蛋	130						
		豬血糕丁CAS(包)	12			杏鮑菇D-Q	63			雞丁	72			金針菇B-Q	25			乾海帶芽600G	5						
		海帶結	35			蒜末	3			結頭菜Q	82			紅蘿蔔Q	8			薑絲	3						
		酸菜心絲	36							紅蘿蔔Q	10			薑絲	1										
		紅蘿蔔Q	15																						
		九層塔Q	2																						
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	130			有機小松菜	130						有機青油菜	130			有機甜心菜	130							
		薑絲	1.5			薑絲	1.5						薑絲	1.5			薑絲	1.5							
湯品	菇菇湯	脆筍片	63			乾海帶芽600G	5	320	1600	大白菜Q	50			南瓜Q	68			白木耳	4.2						
		瑤珍菇A-Q	24			洗選蛋	30			脆筍絲	24			洋蔥去皮	20			QQ圓	21						
		金針菇B-Q	20			大骨	12			洗選蛋	15			排骨丁	12			二砂25K(台糖)	1						
		大骨	12							木耳絲Q	10														
										柴魚片600G	3														
其他		黃豆(非基改)				香蕉	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		類別	份量		類別	份量				
		主食(份)	5.5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5.2	份	主食(份)	5.2	份			
		蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	0.7	份	蔬菜(份)	0.7	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)	2.4	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	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份			
		油脂(份)	1.9	份	油脂(份)	1.8	份	油脂(份)	1.7	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	1.8	份	油脂(份)	1.8	份			
		總熱量	681大卡		總熱量	689大卡		總熱量	735大卡		總熱量	651大卡		總熱量	651大卡		總熱量	628大卡		總熱量	628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15週

菜別	日期	12月4日(一)		日期	12月5日(二)		日期	12月6日(三)		日期	12月7日(四)		日期	12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		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	素鹹酥雞丁3K	1.0	砂鍋魚丁	手工炸豆腐70G	46.0	奶油玉米雞肉炊飯	炸豆包絲	1.0	香滷豬腳			醬爆豆皮豆腐	豆丸子	1.0
														麵輪	1.0
														素肉燥	1.0
副菜	塔香炒綜合			醬燒茄子	素香菜丸300G	3包	燕薈燒雞	百頁結	3.0	冬瓜金針菇	素火腿(尚好)	1條	海帶芽炒蛋	豆干片	0.5
														素甜不辣條3K	1.0
湯	菇菇湯	中華豆腐	2盒	海芽蛋花湯			白菜羹湯			洋蔥南瓜湯			白木耳QQ湯	枸杞	0.1
		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15週午餐食譜設計表

菜別	日期	12月11日(一)				日期	12月12日(二)				日期	12月13日(三)				日期	12月14日(四)				日期	12月15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)			
	主食	合計 0				主食	合計 24,000				主食	合計 0				主食	合計 18,440				主食	合計 0			
	名稱	白米飯				名稱	糙米飯				名稱	特餐				名稱					名稱	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	奶油魚丁	鮪魚丁	190			凍豆腐	110				綠豆芽	63				肉片	162				雞排4	2480			
		大白菜Q	80			泡菜3K	8				肉絲	63				洋蔥去皮	30				薑片	2			
		洋蔥去皮	20			高麗菜Q	62				木耳絲Q	15				綠豆芽Q	30				蒜仁	2			
		紅蘿蔔Q	10			洋蔥去皮	25				韭菜Q	12				杏鮑菇D-Q	30								
		安佳奶油454G	2			生香菇小小Q	15				紅蘿蔔Q	12				紅蘿蔔Q	10								
		薑絲	2								絞紅蔥頭	3				蘑菇醬2.9K	9								
		玉米濃湯粉1K	6								乾香菇絲	3													
副菜	什錦寬粉	寬粉條	21			洗選蛋	152				肉片	126				白蘿蔔Q	115				豆干片(黃)	130			
		絞肉	24							大白菜Q	72				榨菜絲	36				洋蔥去皮	25				
		黃豆芽Q	55			素炒時蔬				芋頭Q	24				肉絲	27				芹菜Q	18				
		木耳絲Q	10							金針菇B-Q	18				木耳絲Q	15				小魚干600G	13				
		紅蘿蔔Q	10							乾香菇絲	2				紅蘿蔔Q	15				乾魷魚絲	6				
		蒜末	1							蝦皮	2				乾香菇絲	3				乾香菇絲	3				
		辣椒醬(十全)	1							乾栗子	3				蝦米(仁)	3									
青菜	雪菜	有機雪菜	130			有機青松菜	130								有機青江菜	130				有機山茼蒿	130				
		蒜末	1.5			蒜末	1.5								蒜末	1.5				蒜末	1.5				
湯品	馬鈴薯大醬湯	馬鈴薯去皮Q	65			仙草原汁5K	22				鍋貼	4960				玉米粒CAS(散)	78				冬瓜Q	65			
		洋蔥去皮	25			綠豆	32								洗選蛋	20				珍珠魚丸(如記)	33				
		青蔥Q	2			小薏仁	14													芹菜Q	3				
		韓式大醬	9			二砂25K(台糖)	2																		
		味噌3K(細)	2																						
		辣豆瓣醬(十全)	1																						
		韓式大醬(500G)是單的喔！																							
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	份			主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	1.7	份			蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	0.9	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)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.1	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份		
		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	1.9	份			油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	1.9	份			油脂(份)	1.8	份		
				總熱量	626大卡			總熱量	712大卡				總熱量	684大卡				總熱量	628大卡				總熱量	619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15週																														
菜 別	日期 12月11日(一)		日 期	12月12日(二)		日 期	12月13日(三)		日 期	12月14日(四)		日 期	12月15日(五)																	
	人 數			人 數			人 數			人 數			人 數																	
	38			38			38			38			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	奶 油 魚 丁	生豆包(大		3.0	泡 菜 凍 豆 腐	百頁豆腐切24丁		2.0	古 早 味 米 苔 目	油片(切絲		1.0	蘑 菇 豬 肉 片	素雞(切片		3	滷 雞 排	小黃瓜Q		1										
		绣珍菇Q		1.0		毛豆仁CAS		1.0																						
副 菜	什 錦 寬 粉				原 味 蒸 蛋	素肉絲		0.3	佛 跳 牆	素豬血糕480G		2	開 陽 炒 蘿 蔔 絲				客 家 小 炒	乾豆捲		0.3										
										葫蘆捲		1																		
湯	馬 鈴 薯 大 醬 湯	鴻喜菇Q		0.5	燒 仙 草				馬 拉 糕	素貢丸600G		1	玉 米 蛋 花 湯	素皮酥(絲		0.1	冬 瓜 丸 子 湯													
		薑片		0.5																										

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：