

# 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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|------|--------------|-----|-------|-------|--------|--------|----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第19週 | 113/1/2 (二)  | 糙米飯 | 鹹酥雞丁  | 鮮菇黃瓜  | 有機山菠菜  | 紫菜蛋花湯  | 香蕉 | 5.4       | 1.2       | 1                | 2.3             | 2         | 731        |
|      | 113/1/3 (三)  | 特餐  | 高麗菜飯  | 蜜汁肉丁  |        | 小米濃湯   | 乳品 | 5.5       | 0.6       | 1                | 2.4             | 1.9       | 766        |
|      | 113/1/4 (四)  | 燕麥飯 | 沙茶魚丁  | 關東煮   | 有機味美菜  | 綠豆湯    |    | 5.7       | 1.6       | 0                | 2.2             | 1.8       | 685        |
|      | 113/1/5 (五)  | 糙米飯 | 芋頭燉肉  | 箭筍肉絲  | 有機黑葉白菜 | 燕菁大骨湯  |    | 5.2       | 1         | 0                | 2               | 2.1       | 633.5      |
| 第20週 | 113/1/8 (一)  | 白米飯 | 香滷豬棒腿 | 白菜粉絲  | 有機廣島菜  | 鳳梨冬瓜雞湯 |    | 5.1       | 1         | 0                | 2               | 1.8       | 613        |
|      | 113/1/9 (二)  | 糙米飯 | 糖醋魚丁  | 味噌燒蘿蔔 | 有機青江菜  | 甘藍蔬菜湯  | 水果 | 5         | 1.6       | 1                | 2.4             | 1.9       | 715.5      |
|      | 113/1/10 (三) | 特餐  | 大滷湯麵  | 香滷肉燥  | 炒大陸A菜  |        | 乳品 | 5         | 1.1       | 1                | 1.8             | 2         | 662.5      |
|      | 113/1/11 (四) | 薏仁飯 | 什錦豆腐羹 | 番茄炒蛋  | 有機小松菜  | 麥茶珍珠鮮奶 |    | 5.1       | 0.9       | 0                | 1.8             | 2.1       | 609        |
|      | 113/1/12 (五) | 糙米飯 | 麻醬雞丁  | 培根馬鈴薯 | 有機高麗菜  | 酸白菜肉片湯 |    | 5.6       | 1         | 0                | 1.8             | 2         | 642        |

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





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<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果/<br>乳品<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|------|--------------|-----|-------|-------|--------|--------|----|-----------|-----------|------------------|-----------------|-----------|------------|
| 第19週 | 113/1/2 (二)  | 糙米飯 | 鹹酥雞丁  | 鮮菇黃瓜  | 有機山菠菜  | 紫菜蛋花湯  | 香蕉 | 5.4       | 1.2       | 1                | 2.3             | 2         | 731        |
|      | 113/1/3 (三)  | 特餐  | 高麗菜飯  | 蜜汁肉丁  |        | 小米濃湯   | 乳品 | 5.5       | 0.6       | 1                | 2.4             | 1.9       | 766        |
|      | 113/1/4 (四)  | 燕麥飯 | 沙茶魚丁  | 關東煮   | 有機味美菜  | 綠豆湯    |    | 5.7       | 1.6       | 0                | 2.2             | 1.8       | 685        |
|      | 113/1/5 (五)  | 糙米飯 | 芋頭燉肉  | 筍筍肉絲  | 有機黑葉白菜 | 蕪菁大骨湯  |    | 5.2       | 1         | 0                | 2               | 2.1       | 633.5      |
| 第20週 | 113/1/8 (一)  | 白米飯 | 香滷豬棒腿 | 白菜粉絲  | 有機廣島菜  | 鳳梨冬瓜雞湯 |    | 5.1       | 1         | 0                | 2               | 1.8       | 613        |
|      | 113/1/9 (二)  | 糙米飯 | 糖醋魚丁  | 味噌燒蘿蔔 | 有機青江菜  | 甘藍蔬菜湯  | 水果 | 5         | 1.6       | 1                | 2.4             | 1.9       | 715.5      |
|      | 113/1/10 (三) | 特餐  | 大滷湯麵  | 香滷肉燥  | 炒大陸A菜  |        | 乳品 | 5         | 1.1       | 1                | 1.8             | 2         | 662.5      |
|      | 113/1/11 (四) | 薏仁飯 | 什錦豆腐羹 | 番茄炒蛋  | 有機小松菜  | 麥茶珍珠鮮奶 |    | 5.1       | 0.9       | 0                | 1.8             | 2.1       | 609        |
|      | 113/1/12 (五) | 糙米飯 | 麻醬雞丁  | 培根馬鈴薯 | 有機高麗菜  | 酸白菜肉片湯 |    | 5.6       | 1         | 0                | 1.8             | 2         | 642        |

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



大成國民小學112學年度第一學期 第19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    | 1月1日(一)        |         |     |         |    | 1月2日(二)        |         |       |    |         | 1月3日(三)        |         |     |       |    | 1月4日(四)        |     |     |    |    | 1月5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            |     |     |    |    | 白米飯            |    |     |    |    |
| 主餐    | 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 |
|       |                |         |     |         |    | 糙米飯            |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                | 8KG |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
| 主菜    |                |         |     |         |    | 雞丁             |         | 198   |    |         | 全瘦絞肉           |         | 48  |       |    | 鬼頭刀丁Q          |     | 190 |    |    | 肉丁             |    | 150 |    |    |
|       |                |         |     |         |    | 馬鈴薯去皮Q         |         | 75    |    |         | 高麗菜Q           |         | 70  |       |    | 大白菜Q           |     | 65  |    |    | 馬鈴薯去皮Q         |    | 72  |    |    |
|       |                |         |     |         |    | 地瓜粉20K         |         | 1     |    |         | 杏鮑菇D-Q         |         | 24  |       |    | 洋蔥去皮Q          |     | 32  |    |    | 洋蔥去皮Q          |    | 16  |    |    |
|       |                |         |     |         |    | 胡椒鹽600G(飛)     |         | 3     |    |         | 毛豆仁CAS         |         | 15  |       |    | 木耳絲Q           |     | 10  |    |    | 紅蘿蔔Q           |    | 10  |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         | 玉米粒CAS(散)      |         | 15  |       |    | 沙茶醬3K(牛)       |     | 3   |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         | 紅蘿蔔Q           |         | 10  |       |    | 薑絲             |     | 2   |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
| 副菜    |                |         |     |         |    | 小黃瓜Q           |         | 110   |    |         | 肉丁             |         | 156 |       |    | 白蘿蔔Q           |     | 150 |    |    | 劍筍(切片)         |    | 67  |    |    |
|       |                |         |     |         |    | 琤珍菇A-Q         |         | 30    |    |         | 地瓜(產           |         | 50  |       |    | 虱目魚甜不辣Q        |     | 30  |    |    | 木耳絲Q           |    | 20  |    |    |
|       |                |         |     |         |    | 鴻喜菇B-Q         |         | 30    |    |         | 四分干丁           |         | 50  |       |    | 豬血糕丁CAS(包      |     | 10  |    |    | 紅蘿蔔Q           |    | 10  |    |    |
|       |                |         |     |         |    | 木耳絲Q           |         | 10    |    |         | 白芝麻            |         | 1   |       |    | 紅蘿蔔Q           |     | 10  |    |    | 肉絲             |    | 24  |    |    |
|       |                |         |     |         |    | 紅蘿蔔Q           |         | 10    |    |         | 麥芽糖            |         | 1   |       |    | 柴魚片600G        |     | 3   |    |    | 黃豆瓣醬5L         |    | 2   |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         | 產履地瓜25K/袋      |         |     |       |    |                |     |     |    |    | 蒜末             |    | 2   |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
| 青菜    |                |         |     |         |    | 有機             |         | 130   |    |         |                |         |     |       |    | 有機             |     | 130 |    |    | 有機             |    | 130 |    |    |
|       |                |         |     |         |    | 薑絲             |         | 1.5   |    |         |                |         |     |       |    | 薑絲             |     | 1.5 |    |    | 薑絲             |    | 1.5 |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
| 湯品    |                |         |     |         |    | 紫菜100G         |         | 1     |    |         | 馬鈴薯去皮Q         |         | 60  |       |    | 綠豆             |     | 42  |    |    | 結頭菜Q           |    | 55  |    |    |
|       |                |         |     |         |    | 洗選蛋            |         | 20    |    |         | 小米             |         | 20  |       |    | 二砂25K(台糖       |     | 1   |    |    | 玉米段(3米Q        |    | 45  |    |    |
|       |                |         |     |         |    | 大骨             |         | 12    |    |         | 洗選蛋            |         | 15  |       |    |                |     |     |    |    | 大骨             |    | 12  |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         | 玉米醬3K          |         | 30  |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         | 安佳奶油454G       |         | 5   |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         | 麵粉             |         | 5   |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                |         |     |         |    |                |         |       |    |         |                |         |     |       |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
| 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  |         | 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)   |    | 5.4 份          | 主食(份)   | 5.5 份 |    | 主食(份)   | 5.7 份          | 主食(份)   |     | 5.2 份 |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                | 蔬菜(份)   | 份   | 蔬菜(份)   |    | 1.2 份          | 蔬菜(份)   | 0.6 份 |    | 蔬菜(份)   | 1.6 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) | 份   | 豆魚肉蛋(份) |    | 2.3 份          | 豆魚肉蛋(份) | 2.4 份 |    | 豆魚肉蛋(份) | 2.2 份          | 豆魚肉蛋(份) |     | 2 份   |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                | 油脂(份)   | 份   | 油脂(份)   |    | 2 份            | 油脂(份)   | 1.9 份 |    | 油脂(份)   | 1.8 份          | 油脂(份)   |     | 2.1 份 |    |                |     |     |    |    |                |    |     |    |    |
|       |                | 總熱量     | 大卡  | 總熱量     |    | 731大卡          | 總熱量     | 766大卡 |    | 總熱量     | 685大卡          | 總熱量     |     | 634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19週

| 菜別 | 日期   | 1月1日(一) |     | 日期    | 1月2日(二) |     | 日期   | 1月3日(三) |     | 日期   | 1月4日(四)  |     | 日期    | 1月5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 | 燕麥飯      |     | 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 |      |         |     | 鹹酥雞丁  | 炸豆腸     | 3.0 | 高麗菜飯 | 素絞肉     | 0.3 | 沙茶魚丁 | 素沙茶      | 1.0 | 芋頭燉肉  | 烤麩(切)   | 3.0 |
|    |      |         |     |       |         |     |      | 素火腿丁    | 1包  |      | 凍豆腐      | 3.0 |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      | 乾豆捲      | 0.3 |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
| 副菜 |      |         |     | 鮮菇黃瓜  |         |     | 蜜汁肉丁 | 豆丸子     | 1包  | 關東煮  | 素甜不辣條    | 2   | 筍筍肉絲  | 豆干片(黃)  | 1.0 |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      | 素豬血糕480G | 2.0 |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
| 湯  |      |         |     | 紫菜蛋花湯 | 中華豆腐    | 2盒  | 小米濃湯 |         |     | 綠豆湯  |          |     | 蕪菁大骨湯 |         |     |
|    |      |         |     |       | 薑片      | 0.4 |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
|    |      |         |     |       |         |     |      |         |     |      |          |     |       |         |     |
|    |      | 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19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    | 1月8日(一)        |         |     |      |        | 1月9日(二)        |       |     |       |         | 1月10日(三)       |     |     |         |           | 1月11日(四)       |       |         |       |           | 1月12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 18,440      |       |         |       |           | 合計 0           |         |     |     |    |
|       | 白米飯            |         |     |      |        | 糙米飯            |       |     |       |         | 特餐             |     |     |         |           |                |       |         |       |           | 白米飯            |         |     |     |    |
| 主餐    | 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 |
| 主食    |                |         |     |      |        | 糙米飯            |       |     |       |         |                |     |     |         |           | 8KG            |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         |                |     |     |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
| 主菜    | 香滷豬棒腿          | 腱子骨     |     | 2455 | 285/KG | 鯷魚清肉丁Q         |       | 190 |       |         | 白油麵5K          |     | 9   |         |           | 豆腐4.3K(薄)      |       | 29      |       |           | 骨髓丁            |         | 90  |     |    |
|       |                | 庫存 ↑    |     | 20   |        | 油豆腐丁           |       | 35  |       |         | 大白菜Q           |     | 104 |         |           | 金針菇B-Q         |       | 35      |       |           | 雞丁             |         | 72  |     |    |
|       |                | 炸豆包(大)  |     | 54   | 250/KG | 洋蔥去皮Q          |       | 25  |       |         | 肉絲             |     | 24  |         |           | 木耳絲Q           |       | 25      |       |           | 綠豆芽Q           |         | 75  |     |    |
|       |                |         |     |      |        | 青椒Q            |       | 15  |       |         | 脆筍絲            |     | 24  |         |           | 鴻喜菇B-Q         |       | 15      |       |           | 小黃瓜Q           |         | 12  |     |    |
|       |                | 滷味滷包10入 |     | 1    |        | 鳳梨罐3K          |       | 10  |       |         | 洗選蛋            |     | 20  |         |           | 紅蘿蔔Q           |       | 10      |       |           | 紅蘿蔔Q           |         | 12  |     |    |
|       |                | 蒜仁      |     | 3    |        | 蕃茄醬3K(果)       |       | 10  |       |         | 金針菇B-Q         |     | 20  |         |           | 芹菜Q            |       | 3       |       |           | 芝麻醬3K          |         | 8   |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         | 紅蘿蔔Q           |     | 10  |         |           |                |       |         |       | 烏醋3.5K(百) |                | 2       |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        | 素鱈魚排3K         |       | 1   |       |         | 木耳絲Q           |     | 10  |         |           |                |       |         |       | 蒜泥        |                | 3       |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         | 柴魚片600G        |     | 2   |         |           |                |       |         |       | 香油3L(燈)   |                | 1       |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         | 生豆包(大)         |     | 1   |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
| 副菜    | 白菜粉絲           | 大白菜Q    |     | 82   |        | 白蘿蔔Q           |       | 124 |       |         | 絞肉             |     | 63  |         |           | 洗選蛋            |       | 144     |       |           | 馬鈴薯去皮Q         |         | 145 |     |    |
|       |                | 冬粉(龍口)  |     | 21   |        | 海帶結            |       | 42  |       |         | 全瘦絞肉           |     | 63  |         |           | 大蕃茄Q           |       | 87      |       |           | 紅蘿蔔Q           |         | 15  |     |    |
|       |                | 紅蘿蔔Q    |     | 10   |        | 絞肉             |       | 21  |       |         | 豆干絞碎           |     | 85  |         |           | 蕃茄醬3K(果)       |       | 4       |       |           | 毛豆仁CAS         |         | 15  |     |    |
|       |                | 蝦米(仁)   |     | 3    |        | 紅蘿蔔Q           |       | 15  |       |         | 洋蔥去皮           |     | 20  |         |           |                |       |         |       | 培根CAS     |                | 5       |     |     |    |
|       |                | 絞肉      |     | 21   |        | 味噌9K(粗)        |       | 2   |       |         | 油蔥酥3K          |     | 1   |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         | 素絞肉            |     | 0.3 |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                | 素皮酥(絲)  |     | 0.3  |        | 素竹腸            |       | 0.5 |       |         | 麵輪             |     | 1   |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         | 素肉燥            |     | 1   |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         |                |     |     |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         |                |     |     |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
| 青菜    | 廣島菜            | 有機廣島菜   |     | 130  |        | 有機青江菜          |       | 130 |       |         | 大陸A            |     | 145 |         |           | 有機小松菜          |       | 130     |       |           | 有機高麗菜          |         | 130 |     |    |
|       |                | 蒜末      |     | 1.5  |        | 蒜末             |       | 1.5 |       |         | 蒜末             |     | 1.5 |         |           | 蒜末             |       | 1.5     |       |           | 蒜末             |         | 1.5 |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         |                |     |     |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                | 薑片      |     | 0.5  |        |                |       |     |       |         |                |     |     |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
| 湯品    | 鳳梨冬瓜雞湯         | 苦瓜Q     |     | 40   |        | 高麗菜Q           |       | 50  |       |         |                |     |     |         | 黑粉圓       |                | 57    |         |       | 酸白菜       |                | 20      |     |     |    |
|       |                | 骨髓丁     |     | 36   |        | 大蕃茄Q           |       | 30  |       |         |                |     |     |         | 雀巢即溶奶粉    |                | 8     |         |       | 肉片        |                | 15      |     |     |    |
|       |                | 鹹鳳梨醬3K  |     | 4    |        | 芹菜Q            |       | 5   |       |         |                |     |     |         | 麥茶包(大)    |                | 10    |         |       | 薑絲        |                | 2       |     |     |    |
|       |                | 乾香菇     |     | 1    |        | 大骨             |       | 12  |       |         |                |     |     |         | 二砂25K(台糖) |                | 1     |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         |                |     |     |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                | 乾豆捲     |     | 0.3  |        |                |       |     |       |         |                |     |     |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         |                |     |     |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
|       |                |         |     |      |        |                |       |     |       |         |                |     |     |         |           |                |       |         |       |           |                |         |     |     |    |
| 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  |    |
|       |                | 主食(份)   |     | 5.1  | 份      | 主食(份)          |       | 5   | 份     | 主食(份)   |                | 5   | 份   | 主食(份)   |           | 5.1            | 份     | 主食(份)   |       | 5.6       | 份              | 主食(份)   |     | 5.6 | 份  |
|       |                | 蔬菜(份)   |     | 1    | 份      | 蔬菜(份)          |       | 1.6 | 份     | 蔬菜(份)   |                | 1.1 | 份   | 蔬菜(份)   |           | 0.9            | 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  |
|       |                | 豆魚肉蛋(份) |     | 2    | 份      | 豆魚肉蛋(份)        |       | 2.4 | 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              | 豆魚肉蛋(份) |     | 1.8 | 份  |
|       |                | 油脂(份)   |     | 1.8  | 份      | 油脂(份)          |       | 1.9 | 份     | 油脂(份)   |                | 2   | 份   | 油脂(份)   |           | 2.1            | 份     | 油脂(份)   |       | 2         | 份              | 油脂(份)   |     | 2   | 份  |
| 總熱量   |                | 613大卡   |     | 總熱量  |        | 716大卡          |       | 總熱量 |       | 663大卡   |                | 總熱量 |     | 609大卡   |           | 總熱量            |       | 642大卡   |       | 總熱量       |                | 642大卡   |     |     |    |

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學112學年度第一學期 第19週

| 大成國民小學112學年度第一學期 第19週 |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|-----------------------|----------------------------|---------|------|-----------------------|------|---------|------------------|----------------------------|------|----------------------------|-------|------------------|-----------------------|----------|--|-----|----|----------|--|-----|
| 菜<br>別                | 日期                         | 1月8日(一) |      |                       | 日期   | 1月9日(二) |                  |                            | 日期   | 1月10日(三)                   |       |                  | 日期                    | 1月11日(四) |  |     | 日期 | 1月12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                    | 薏仁飯      |  |     | 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<br>菜                | 香<br>滷<br>豬<br>棒<br>腿      | 炸豆包(大   | 54.0 | 糖<br>醋<br>魚<br>丁      | 素鱈魚片 | 1包      | 大<br>滷<br>湯<br>麵 | 生豆包(大                      | 1.0  | 什<br>錦<br>豆<br>腐<br>羹      |       | 麻<br>醬<br>雞<br>丁 | 素雞丁                   | 3        |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
| 副<br>菜                | 白<br>菜<br>粉<br>絲           | 素皮酥(絲   | 0.3  | 味<br>噌<br>燒<br>蘿<br>蔔 | 素竹腸  | 0.5     | 香<br>滷<br>肉<br>燥 | 素絞肉                        | 0.3  | 番<br>茄<br>炒<br>蛋           | 素雞(切片 | 2                | 培<br>根<br>馬<br>鈴<br>薯 |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      | 麵輪      |                  | 1                          | 玉米筍Q |                            | 2     | 素培根1K            |                       | 1        |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      | 素肉燥     |                  | 1                          |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
| 湯                     | 鳳<br>梨<br>冬<br>瓜<br>雞<br>湯 | 豆皮捲     | 0.3  | 甘<br>藍<br>蔬<br>菜<br>湯 |      |         |                  | 麥<br>茶<br>珍<br>珠<br>鮮<br>奶 |      | 酸<br>白<br>菜<br>肉<br>片<br>湯 | 油片(切絲 | 0.5              |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            |         |      |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |
|                       |                            | 薑片      | 0.5  |                       |      |         |                  |                            |      |                            |       |                  |                       |          |  |     |    |          |  |     |

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：