

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21週	113/1/15 (一)	白米飯	京醬肉絲	蝦皮結頭菜	有機青菜	海結排骨湯		5	1.1	0	1.9	1.8	601
	113/1/16 (二)	糙米飯	香菇雞	鹽水拌蔬菜	有機青菜	酸辣湯	柳丁	5	1.1	1	2	1.9	673
	113/1/17 (三)	特餐	古早味鹹粥	香滷雞翅	白菜炒豆皮		乳品	5	0.9	1	2.5	2	750
	113/1/18 (四)	麥片飯	蔥爆魷魚	芋香四寶	有機青菜	蔬菜蛋花湯		5.4	0.6	0	1.6	2.1	608
	113/1/19 (五)	糙米飯	鐵板豆腐	洋蔥炒蛋	有機青菜	冬瓜山粉圓		5	0.9	0	2	2.2	621.5

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

改變三大飲食習慣

HEHO

降低罹患大腸癌風險!!

原則 1

多蔬果、多喝水
多運動



原則 2

少油鹽、少紅肉
少醬料



調味適中
就好!

原則 3

去肉皮、去肥油
去焦黑



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21週	113/1/15 (一)	白米飯	京醬肉絲	蝦皮結頭菜	有機青菜	海結排骨湯		5	1.1	0	1.9	1.8	601
	113/1/16 (二)	糙米飯	香菇雞	鹽水拌蔬菜	有機青菜	酸辣湯	柳丁	5	1.1	1	2	1.9	673
	113/1/17 (三)	特餐	古早味鹹粥	香滷雞翅	白菜炒豆皮		乳品	5	0.9	1	2.5	2	750
	113/1/18 (四)	麥片飯	蔥爆魷魚	芋香四寶	有機青菜	蔬菜蛋花湯		5.4	0.6	0	1.6	2.1	608
	113/1/19 (五)	糙米飯	鐵板豆腐	洋蔥炒蛋	有機青菜	冬瓜山粉圓		5	0.9	0	2	2.2	621.5

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

改變三大飲食習慣

降低罹患大腸癌風險!!

原則 1

多蔬果、多喝水
多運動

原則 2

少油鹽、少紅肉
少醬料

調味適中
就好!

原則 3

去肉皮、去肥油
去焦黑

LINE

Heho健康

大成國民小學112學年度第一學期 第21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	日期	1月15日(一)				日期	1月16日(二)				日期	1月17日(三)				日期	1月18日(四)				日期	1月19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 0					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														8KG									
主菜	京醬肉絲	肉絲	159				雞丁	72					絞肉	33					魷魚條	50					豆腐4.3K(薄)	37				
		小黃瓜Q	62				骨腿丁	90					碎脯	24					白蝦仁	25					脆筍片	27				
		洋蔥去皮Q	20				白蘿蔔Q	78					高麗菜Q	55					魷魚羹CAS	30					木耳絲Q	15				
		紅蘿蔔Q	13				生香菇小小Q	30				古早味鹹粥	玉米粒CAS(散)	35					四分干丁	90					紅蘿蔔Q	10				
		甜麵醬9K	2				乾香菇	3					洗選蛋	15					紅蘿蔔Q	10					青蔥Q	6				
													乾香菇絲	1																
													油蔥酥3K	1																
		副菜	蝦皮結頭菜	結頭菜Q	134				青花菜(冷凍)	96				香滷雞翅	雞翅	2480					玉米粒CAS(散)	76					洗選蛋	135		
乾豆捲	16					大溪黑干(切9丁)	55											芋頭Q	30					洋蔥去皮Q	35					
紅蘿蔔Q	13					杏鮑菇D-Q	36											毛豆仁CAS	20					鮑魚罐1.88K	22					
蝦皮600G	2					脆筍片	27				芋香四寶	三色丁CAS	20																	
蒜末	1					紅蘿蔔Q	12					滷味滷包10入	1					絞肉	21											
						蒜泥	2																							
						薑末	2																							
青菜	青菜			有機黑葉白菜	130				有機青松菜	130					白菜炒豆皮	大白菜Q	160					有機荷葉白菜	130					有機青油菜	130	
		薑絲	1.5				蒜末	1.5				炸豆包(切4塊)	30						薑絲	1.5					蒜末	1.5				
												金針菇B-Q	20																	
												乾香菇絲	2																	
												蝦皮	2																	
湯品	海結排骨湯	海帶結	42				豆腐4.3K(薄)	13				蔬菜蛋花湯							大芥菜Q	50					冬瓜塊600G	44				
		薑絲	3				脆筍絲	15											洗選蛋	15					山粉圓	5				
		龍骨丁	15				木耳絲Q	8											紅蘿蔔Q	8					二砂25K(台糖)	1				
							紅蘿蔔Q	8																						
							洗選蛋	12																						
							柴魚片600G	3																						
其他		黃豆(非基改)					柳丁	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 份				主食(份)	5 份				主食(份)	5 份					主食(份)	5.4 份					主食(份)	5 份					
		蔬菜(份)	1.1 份				蔬菜(份)	1.1 份				蔬菜(份)	0.9 份					蔬菜(份)	0.6 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)	1.9 份				豆魚肉蛋(份)	2 份				豆魚肉蛋(份)	2.5 份					豆魚肉蛋(份)	1.6 份					豆魚肉蛋(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					油脂(份)	2.2 份					
		總熱量	601大卡				總熱量	673大卡				總熱量	750大卡					總熱量	608大卡					總熱量	622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21週

菜別	日期	1月15日(一)		日期	1月16日(二)		日期	1月17日(三)		日期	1月18日(四)		日期	1月19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	麥片飯		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	京醬肉絲	豆干片	3.0	香菇雞	山羊肉3K	1包	古早味鹹粥	素肉絲	0.5	蔥爆魷魚	素蹄花	2.0	鐵板豆腐		
		玉米筍Q	0.5								青椒Q	1.0			
											素沙茶醬737G	1.0			
副菜	蝦皮結頭菜	木耳絲Q	0.3	鹽水拌蔬菜			香滷雞翅	手工炸豆腐70G	54.0	芋香四寶			洋蔥炒蛋	菠菜Q	2.0
														生豆包(大)	3.0
湯	海結排骨湯			酸辣湯	金針菇B-Q	0.6	0			蔬菜蛋花湯	素皮酥(絲)	0.5	冬瓜山粉圓		
		薑片	0.5												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：