

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1週	113/2/16 (五)	白米飯	香菇燒雞	醬滷冬瓜	有機高麗菜	綠豆薏仁湯		5	1	0	1.9	2.1	612
	112/2/17 (六)	糙米飯	香滷豬腳丁	嫩豆腐*1	有機味美菜	白菜羹湯		5	0.9	0	2.5	1.9	645.5
第2週	113/2/19 (一)	白米飯	蘿蔔燒雞	玉米三色	有機山萵蒿	結頭丸子湯		5.3	1.1	0	1.8	2	623.5
	113/2/20 (二)	糙米飯	鴿蛋素肉燥	番茄蛋豆腐	有機青油菜	地瓜芋圓	茂谷	5.2	0.9	1	1.8	2.1	676
	113/2/21 (三)	特餐	什錦燴飯	飄香滷味		筍片菇菇湯	乳品	5	0.8	1	2.7	1.9	718
	113/2/22 (四)	薏仁飯	酸白菜肉片	馬鈴薯鮮菇	有機青松菜	木瓜排骨湯		5.4	1.7	0	1.6	1.8	621.5
	113/2/23 (五)	糙米飯	滷雞腿排*1	螞蟻上樹	有機千寶菜	海芽蛋花湯		5	0.9	0	2	2	612.5

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

5 種抗憂鬱食物

FIVE ANTI-DEPRESSANT FOODS



堅果

促進大腦健康。
食用堅果能減少發炎和氧化壓力。



鮭魚

有抗氧化和抑制發炎的功效。
高脂魚類中的Omega-3脂肪酸。



優酪乳

可預防憂鬱和焦慮發生。
優酪乳有益生菌增加腸道好菌。



牛乳

也能肌肉放鬆和安定神經。
牛奶除了強化骨骼外。



香蕉

每日一根有助調節情緒，放鬆心情。
香蕉有豐富的維生素B6。



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1週	113/2/16 (五)	白米飯	香菇燒雞	醬滷冬瓜	有機高麗菜	綠豆薏仁湯		5	1	0	1.9	2.1	612
	113/2/17 (六)	糙米飯	香滷豬腳丁	嫩豆腐*1	味美菜	白菜羹湯		5	0.9	0	2.5	1.9	645.5
第2週	113/2/19 (一)	白米飯	蘿蔔燒雞	玉米三色	有機山萵蒿	結頭丸子湯		5.3	1.1	0	1.8	2	623.5
	113/2/20 (二)	糙米飯	鴿蛋素肉燥	番茄蛋豆腐	有機青油菜	地瓜芋圓	水果	5.2	0.9	1	1.8	2.1	676
	113/2/21 (三)	特餐	什錦燴飯	飄香滷味		筍片菇菇湯	乳品	5	0.8	1	2.7	1.9	718
	113/2/22 (四)	薏仁飯	酸白菜肉片	馬鈴薯鮮菇	有機青松菜	木瓜排骨湯		5.4	1.7	0	1.6	1.8	621.5
	113/2/23 (五)	糙米飯	滷雞腿排*1	螞蟻上樹	有機千寶菜	海芽蛋花湯		5	0.9	0	2	2	612.5

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

5種抗憂鬱食物

HEHO

FEW FIVE ANTI-DEPRESSANT FOODS



堅果

促進大腦健康。
食用堅果能減少發炎和氧化壓力。



鮭魚

有抗氧化和抑制發炎的功效。
高脂魚類中的Omega-3脂肪酸。



優酪乳

可預防憂鬱和焦慮發生。
優酪乳有益生菌增加腸道好菌。



牛乳

也能肌肉放鬆和安定神經。
牛奶除了強化骨骼外。



香蕉

每日一根有助調節情緒，放鬆心情。
香蕉有豐富的維生素B6。

大成國民小學112學年度第一學期 第1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

類別	2月12日(一)				2月13日(二)				2月14日(三)				2月15日(四)				2月16日(五)				2月17日(六)			
	1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				2305(2270+素35)				2338(2302+素36)			
	合計 0				合計 24,000				合計 0				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	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價				
主餐	食材				糙米飯																			
主菜																								
副菜																								
青菜																								
湯品																								
其他	黃豆(非基改)				柳丁	2400份	10	24000																
	台糖(50K)																							
營養分析表	類別	份量			類別	份量			類別	份量			類別	份量			類別	份量			類別	份量		
	熱量	份			熱量	份			熱量	份			熱量	份			熱量	份			熱量	份		
		份				份				份				份				份				份		
		份				份				份				份				份				份		
		份				份				份				份				份				份		
		大卡				大卡				大卡				大卡				大卡				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1週

類別	日期	2月12日(一)		日期	2月13日(二)		日期	2月14日(三)		日期	2月15日(四)		日期	2月16日(五)		日期	2月17日(六)			
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	51人			
		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		
	主食名稱	白米飯		糙米飯		特餐		麥片飯		白米飯		0								
	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	名稱	食材	數量K	單價	總價
主菜													豆丸子	1.0		素肚(切8丁)				
																香菇燒雞				
副菜																				
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1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

類別	2月19日(一)				2月20日(二)				2月21日(三)				2月22日(四)				2月23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			
主食品名	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯				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	食材	數量K	單價	總價
主 食					糙米飯								8KG							
					骨腿丁 90				清胸肉絲 82				火鍋豬肉片 133				雞排4 2480			
					雞丁 72				高麗菜Q 54				大白菜Q 88							
					綠豆芽Q 55				洋蔥去皮Q 14				酸白菜 30				滷味滷包10人 1			
					洋蔥去皮Q 30				木耳絲Q 14				蒜末 2				蒜仁 2			
					紅蘿蔔Q 12				紅蘿蔔Q 10				薑絲 2							
					黑胡椒粒600G 1															
					黑胡椒醬2.9K 7															
主 菜	蘿蔔燒雞				鵪鶉蛋素肉燥				什錦燴飯				酸白菜肉片				滷雞腿排*1			
	玉米粒CAS(散) 75				洗選蛋 95				肉丁 153				馬鈴薯去皮Q 88				冬粉(龍口) 20			
	馬鈴薯去皮Q 50				大蕃茄Q 60				大溪黑干(切9丁) 50				杏鮑菇D-Q 36				高麗菜Q 75			
	毛豆仁CAS 25				豆腐4.3K(薄) 15				海帶結 35				鴻喜菇Q 24				絞肉 15			
	火腿丁CAS 15				蕃茄醬3K(果) 4				豬血糕丁CAS(包) 8				木耳絲Q 25				木耳絲Q 10			
									蒜仁 2				紅蘿蔔Q 10							
									薑片 2											
									滷味滷包10人 1											
副 菜	玉米三色				番茄蛋豆腐				飄香滷味				馬鈴薯鮮菇				螞蟻上樹			
	有機山萵蒿 145				有機青油菜 145								有機青松菜 145				有機千寶菜 145			
	蒜末 1.5				蒜末 1.5								蒜末 1.5				蒜末 1.5			
	薑片 0.5																			
青 菜	山萵蒿				青油菜								青松菜				千寶菜			
	結頭菜Q 68				地瓜(產) 52				脆筍片 60				青木瓜Q 77				乾海帶芽600G 5			
	珍珠魚丸(如記) 36				地瓜圓3K 7				鴻喜菇Q 20				排骨丁 12				洗選蛋 30			
	芹菜Q 3				芋頭圓3K 11				朴菜(切) 10								大骨 12			
湯 品	結頭丸子湯				地瓜芋圓				筍片菇菇湯				木瓜排骨湯				海芽蛋花湯			
					二砂25K(台糖) 1				大骨 12											
其 他	黃豆(非基改)				茂谷 2400份 10 24000				0				0 2305份 8 18440							
	台糖(50K)																			
營 養 分 析 表	類別 份量				類別 份量				類別 份量				類別 份量				類別 份量			
	主食(份) 5.3 份				主食(份) 5.2 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) 0.9 份				蔬菜(份) 0.8 份				蔬菜(份) 1.7 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) 1.8 份				豆魚肉蛋(份) 1.8 份				豆魚肉蛋(份) 2.7 份				豆魚肉蛋(份) 1.6 份				豆魚肉蛋(份) 2 份			
	油脂(份) 2 份				油脂(份) 2.1 份				油脂(份) 1.9 份				油脂(份) 1.8 份				油脂(份) 2 份			
總熱量 624大卡				總熱量 676大卡				總熱量 718大卡				總熱量 622大卡				總熱量 613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1週

類別	日期 2月19日(一)		日期 2月20日(二)		日期 2月21日(三)		日期 2月22日(四)		日期 2月23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 薏仁飯		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				
主菜	蘿蔔燒雞	素雞(切片)	3.0	鴿蛋素肉燥	素絞肉	0.1	什錦燴飯	素排骨酥	0.6	炸豆包絲	3	滷雞腿排*1	蘭花干	54
		素黑胡椒醬	2.0		麵輪	1.0		毛豆仁CAS	1.0		酸白菜肉片			
								素烏醋600G	1.0					
副菜	玉米三色	素火腿丁	1.0	番茄蛋豆腐	乾豆捲	0.3	飄香滷味	素小卷1.2K	1.2	馬鈴薯鮮菇		螞蟻上樹		
湯	結頭丸子湯	素香菜丸300G	0.6	地瓜芋圓		筍片菇菇湯		木瓜排骨湯	素皮酥(絲)	0.1	海芽蛋花湯	黃豆芽	0.3	
		薑片	0.5											

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：