

大成國民小學112學年度下學期午餐菜單

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7週	113/3/25 (一)	白米飯	香滷豬排*1	涼拌海帶絲	有機青江菜	甘藍玉米湯		5.3	1.1	0	2.3	2	661
	113/3/26 (二)	糙米飯	糖醋雞丁	雙色花椰菜	有機雪菜	結頭大骨湯	蘋果	5.2	1.5	0	1.8	2.1	631
	113/3/27 (三)	特餐	上海菜飯	鹽水什錦		酸辣湯	乳品	5	0.8	1	2.5	1.9	743
	113/3/28 (四)	紫米飯	沙茶魷魚	大瓜鳩蛋	有機小松菜	福菜冬粉湯		5	1.4	0	2	2.1	630
	113/3/29 (五)	糙米飯	家常油豆腐	起司馬鈴薯炒蛋	有機高麗菜	綠豆麥片湯		5.8	0.9	0	2.5	2	706
第8週	113/4/1 (一)	白米飯	香滷肉燥	香菇燉冬瓜	有機黑葉白菜	蕃茄芽菜湯		5	1.7	0	2.2	1.9	643
	113/4/2 (二)	糙米飯	醬燒雞丁	玉米炒蛋	有機福山葛苳	地瓜芋圓湯	水果	5.3	0.6	1	2.5	2	723.5
	113/4/3 (三)	兒童節特餐	白醬筆管麵	卡哩雞排*1	炒花椰菜	玉米蛋花湯	乳品	5.3	0.9	1	2.2	2.2	717.5

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

@營養師魚池不養魚-于慈營養師

常見的天然色素



葉綠素



花青素



茄紅素



胡蘿蔔素



紅麴色素



薑黃素



長期讓孩童食用含人工色素的糖果可能會帶來除了肥胖的健康隱憂
因研究指出人工色素和孩童過動、**注意力不集中**、**過敏**等有所關聯
在挑選糖果、點心時可以盡量選擇使用天然色素來源的產品

大成國民小學112學年度下學期午餐菜單

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7週	113/3/25 (一)	白米飯	香滷豬排*1	凉拌海帶絲	有機青江菜	甘藍玉米湯		5.3	1.1	0	2.3	2	661
	113/3/26 (二)	糙米飯	糖醋雞丁	雙色花椰菜	有機雪菜	結頭大骨湯	蘋果	5.2	1.5	0	1.8	2.1	631
	113/3/27 (三)	特餐	上海菜飯	鹽水什錦	小松菜	酸辣湯	乳品	5	0.8	1	2.5	1.9	743
	113/3/28 (四)	紫米飯	沙茶魷魚	大瓜鳩蛋	有機高麗菜	福菜冬粉湯		5	1.4	0	2	2.1	630
	113/3/29 (五)	糙米飯	家常油豆腐	起司馬鈴薯炒蛋	#REF!	綠豆麥片湯		5.8	0.9	0	2.5	2	706
第8週	113/4/1 (一)	白米飯	香滷肉燥	香菇燉冬瓜	有機黑葉白菜	蕃茄芽菜湯		5	1.7	0	2.2	1.9	643
	113/4/2 (二)	糙米飯	醬燒雞丁	玉米炒蛋	有機福山萵苣	地瓜芋圓湯	水果	5.3	0.6	1	2.5	2	723.5
	113/4/3 (三)	特餐	白醬筆管麵	卡哩雞排*1	炒花椰菜	玉米蛋花湯	乳品	5.3	0.9	1	2.2	2.2	717.5

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

@營養師魚池不養魚-于慈營養師

常見的天然色素



葉綠素



花青素



茄紅素



胡蘿蔔素



紅麴色素



薑黃素

長期讓孩童食用含人工色素的糖果可能會帶來除了肥胖的健康隱憂
因研究指出人工色素和孩童過動、注意力不集中、過敏等有所關聯
在挑選糖果、點心時可以盡量選擇使用天然色素來源的產品

預估總價 24,000 平均每日 6000 平均每人每日 2.4

 大成國民小學112學年度第一學期 第7週 午餐食譜設計表

菜別	日期	3月25日(一)				日期	3月26日(二)				日期	3月27日(三)				日期	3月28日(四)				日期	3月29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	合計 0				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	香滷豬排*1	里肌肉排85G(拍)		2470			雞丁		90				全瘦絞肉		45				魷魚條		75				油豆腐丁(傳統)		134			
							骨腿丁		72				高麗菜Q		58				魷魚羹CAS		30				脆筍片		54			
							馬鈴薯去皮Q		76				杏鮑菇D-Q		24				四分干丁		70				木耳絲Q		15			
		滷味滷包10入		1			洋葱去皮Q		20			上海菜飯	毛豆仁(產		15				洋葱去皮Q		30				青椒Q		15			
		蒜仁		1			紅蘿蔔Q		10				玉米粒CAS(散		15				紅蘿蔔Q		10				紅蘿蔔Q		12			
													紅蘿蔔Q		10				薑片		3									
																			九層塔Q		2									
																			黑麻油3L(燈		2									
副菜	涼拌海帶絲	海帶絲(切		70			青花菜(冷凍		100				骨腿丁		90				大黃瓜Q		153				起司馬鈴薯炒蛋	洗選蛋		101		
		白干絲		40			白花菜(冷凍		72				雞丁		72				鵪蛋(科盈		30					馬鈴薯去皮Q		78		
		芹菜Q		20			虱目魚甜不辣絲		21				小黃瓜Q		48				紅蘿蔔Q		10					玉米粒CAS(散		15		
		紅蘿蔔Q		10			雙色花椰菜	木耳絲Q		10			鹽水什錦	脆筍片		30										三色丁CAS		15		
		味醂1.8K		6				紅蘿蔔Q		10				木耳絲Q		20										起司絲		15		
		蒜泥		3										玉米筍Q		15														
		金蘭醬油膏5L		2										蒜泥		3														
														薑末		3														
青菜	青江菜	有機青江菜		140			有機雪菜		140										有機小松菜		140			高麗菜	有機高麗菜		140			
		蒜末		1.5			蒜末		1.5									蒜末		1.5					蒜末		1.5			
		薑片		0.5																										
湯品	甘藍玉米湯	高麗菜Q		50			結頭菜Q		70			酸辣湯	豆腐4.3K(薄		13				朴菜(切		20			綠豆麥片湯	綠豆		32			
		玉米段(3米Q		60			大骨		12				脆筍絲		15				冬粉(龍口		10					麥片		12		
		大骨		12									洗選蛋		12				絞肉		12					二砂25K(台糖		2		
											木耳絲Q		8																	
		沙拉油18l(台		7									紅蘿蔔Q		8															
		統一醬油6k		8									柴魚片 600G		3															
		鹽1k		24																										
		二砂25k(台糖		2																										
其他		黃豆(非基改)					蘋果		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)		5.3	份		主食(份)		5.2	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5.8	份					
		蔬菜(份)		1.1	份		蔬菜(份)		1.5	份		蔬菜(份)		0.8	份		蔬菜(份)		1.4	份		蔬菜(份)		0.9	份					
		水果(份)			份		水果(份)			份		鮮奶(份)		1	份		水果(份)			份		水果(份)			份					
		豆魚肉蛋(份)		2.3	份		豆魚肉蛋(份)		1.8	份		豆魚肉蛋(份)		2.5	份		豆魚肉蛋(份)		2	份		豆魚肉蛋(份)		2.5	份					
		油脂(份)		2	份		油脂(份)		2.1	份		油脂(份)		1.9	份		油脂(份)		2.1	份		油脂(份)		2	份					
		總熱量		661大卡			總熱量		631大卡			總熱量		743大卡			總熱量		630大卡			總熱量		706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7週

菜別	日期	3月25日(一)		日期	3月26日(二)		日期	3月27日(三)		日期	3月28日(四)		日期	3月29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
	主食名稱	白米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	紫米飯		主食名稱	糙米飯	
		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	香滷豬排*1	手工炸豆腐70G	54個	糖醋雞丁	素雞丁3K	1包	上海菜飯	素絞肉	0.3	沙茶魷魚	素腿花	3.0	家常油豆腐		
									青椒Q		1.0				
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副菜	凉拌海帶絲			雙色花椰菜	素黑輪排300G	2包	鹽水什錦	豆丸子3K	1包	大瓜鳩蛋	素貢丸600G	2包	起司馬鈴薯炒平	芋頭Q	1.0
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	甘藍玉米湯			結頭大骨湯			酸辣湯	金針菇B-Q	0.6	福菜冬粉湯	素絞肉	0.3	綠豆麥片湯		
		糖													
		太白粉													
		地瓜粉													
		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7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	日期	4月1日(一)				日期	4月2日(二)				日期	4月3日(三)				日期	4月4日(四)				日期	4月5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	白米飯				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	
主菜	香滷肉燥					糙米飯												8KG							
		絞肉	66			雞排丁	153			馬鈴薯去皮Q	45														
		全瘦絞肉	63			刈薯Q	68			玉米粒CAS(散)	30														
		碎豆干(黃)	85			紅蘿蔔Q	9			絞肉	30														
		洋葱去皮	25							火腿丁CAS	30														
		油蔥酥600G	6							洋葱去皮Q	25														
										玉米濃湯粉1K	6														
						4年級停餐				安佳奶油454G	3														
										筆管麵(素色)	294														
副菜	香菇燉冬瓜	冬瓜Q	190			洗選蛋	106			卡啦雞排N3	247														
		杏鮑菇D-Q	24			玉米粒CAS(散)	51																		
		紅蘿蔔Q	10			馬鈴薯去皮Q	17																		
		乾香菇	2																						
		薑絲	2																						
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜	140			有機福山萵苣	140			青花菜(冷凍)	120														
		薑絲	1.5			蒜末	1.5			白花菜(冷凍)	84														
		薑片	0.5																						
湯品	蕃茄芽菜湯	大蕃茄Q	60			地瓜(產)	44			玉米粒CAS(散)	75														
		黃豆芽Q	30			地瓜圓3K	6			洗選蛋	25														
		排骨丁	12			芋頭圓3K	9																		
						二砂25K(台糖)	1																		
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)	5.3	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)		份		主食(份)		份					
		蔬菜(份)	1.7	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		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)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)		份		豆魚肉蛋(份)		份					
		油脂(份)	1.9	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)		份		油脂(份)		份					
		總熱量	643大卡			總熱量	724大卡			總熱量	718大卡			總熱量		大卡		總熱量		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7週

大成國民小學112學年度第一學期 第7週																				
菜別	日期	4月1日(一)			日期	4月2日(二)			日期	4月3日(三)			日期	4月4日(四)			日期	4月5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	兒童節特餐			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
主菜	香滷肉燥	麵輪	1.0	醬燒雞丁	素雞(切片	3.0	白醬筆管麵													
		素肉燥	1.0																	
		米酒	1件																	
		沙拉油	7桶																	
		鹽	1件																	
副菜	香菇燉冬瓜			玉米炒蛋	素火腿(尚好	1條	卡哩雞排*1	玉米香酥餅30G	1箱											
		醬油	2箱																	
		素蠔油	1件																	
		胡椒粉																		
湯	蕃茄芽菜湯			地瓜芋圓湯			玉米蛋花湯	豆腐1.2K	1.2											
		二砂	1.0																	
		薑片	0.5																	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：