

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9週	113/4/8 (一)	白米飯	豆酥魚丁	和風蓮藕佃煮	有機小松菜	三絲蔬菜湯		5.1	1.6	0	2.2	2	652
	113/4/9 (二)	糙米飯	香滷雞翅*1	黃瓜什錦	有機青油菜	味噌豆腐湯	芭樂	5	1.2	1	2.4	1.8	701
	113/4/10 (三)	特餐	肉羹麵線	肉片白菜			乳品	5	0.8	1	1.8	2.1	700
	113/4/11 (四)	紫米飯	竹筍燒肉	什錦寬粉	有機山茼蒿	芋頭排骨湯		5.7	1.2	0	2	2	669
	113/4/12 (五)	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	番茄炒蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓		5	0.8	0	1.8	1.8	586
第10週	113/4/15 (一)	白米飯	檸檬雞柳條*2	紅燒豆腐	有機青江菜	紫菜蛋花湯		5	0.8	0	2	2.2	619
	113/4/16 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	鳳梨炒木耳	有機雪菜	蒜頭菇雞湯	水果	5	1.2	1	1.6	2.1	654.5
	113/4/17 (三)	特餐	什錦燴飯	照燒雞丁		關東煮湯	乳品	5	0.6	1	2.2	2	680
	113/4/18 (四)	薏仁飯	醬燒百頁	雪裡紅炒蛋	有機小松菜	麥茶珍珠奶		5.3	1.1	0	1.6	1.8	599.5
	113/4/19 (五)	糙米飯	雲南大薄片	玉米肉末	有機廣島菜	豆腐羹湯		5.4	1.1	0	2.1	1.9	648.5

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

為什麼要飲食均衡

六大類食物提供了什麼營養?

f 高敏敏 營養師 | Q

1 乳品類

鈣質、維生素B2
優質蛋白質

每天1.5-2杯

2 水果類

維生素C
醣類、膳食纖維

每餐1拳頭

3 蔬菜類

維生素、礦物質
膳食纖維

每餐比1個拳頭多一點

4 全穀雜糧類

澱粉、膳食纖維
維生素、礦物質

與蔬菜份量一樣
(比拳頭多一點)

5 豆魚蛋肉類

優質蛋白質
油脂

每餐1掌心

6 堅果種子類

油脂、礦物質
脂溶性維生素

每餐1茶匙
(約大拇指第1節大小)

版權所屬: <https://remincare.com/高敏敏營養師>

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9週	113/4/8 (一)	白米飯	豆酥魚丁	和風蓮藕佃煮	有機小松菜	三絲蔬菜湯		5.1	1.6	0	2.2	2	652
	113/4/9 (二)	糙米飯	香滷雞翅*1	黃瓜什錦	有機青油菜	味噌豆腐湯	芭樂	5	1.2	1	2.4	1.8	701
	113/4/10 (三)	特餐	肉羹麵線	肉片白菜			乳品	5	0.8	1	1.8	2.1	700
	113/4/11 (四)	紫米飯	竹筍燒肉	什錦寬粉	有機山茼蒿	芋頭排骨湯		5.7	1.2	0	2	2	669
	113/4/12 (五)	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	番茄炒蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓		5	0.8	0	1.8	1.8	586
第10週	113/4/15 (一)	白米飯	檸檬雞柳條*2	紅燒豆腐	有機青江菜	紫菜蛋花湯		5	0.8	0	2	2.2	619
	113/4/16 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	鳳梨炒木耳	有機雪菜	蒜頭菇菇雞湯	水果	5	1.2	1	1.6	2.1	654.5
	113/4/17 (三)	特餐	什錦燴飯	照燒雞丁		關東煮湯	乳品	5	0.6	1	2.2	2	680
	113/4/18 (四)	薏仁飯	醬燒百頁	雪裡紅炒蛋	有機小松菜	麥茶珍珠奶		5.3	1.1	0	1.6	1.8	599.5
	113/4/19 (五)	糙米飯	雲南大薄片	玉米肉末	有機廣島菜	豆腐羹湯		5.4	1.1	0	2.1	1.9	648.5

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

為什麼要飲食均衡

六大類食物提供了什麼營養？

高敏敏 營養師



1 乳品類

鈣質、維生素B2
優質蛋白質

每天1.5-2杯



2 水果類

維生素C
醣類、膳食纖維

每餐1拳頭



3 蔬菜類

維生素、礦物質
膳食纖維

每餐比1個拳頭多一點



4 全穀雜糧類

澱粉、膳食纖維
維生素、礦物質

與蔬菜份量一樣
(比拳頭多一點)



5 豆魚蛋肉類

優質蛋白質
油脂

每餐1掌心



6 堅果種子類

油脂、礦物質
脂溶性維生素

每餐1茶匙
(約大拇指第1節大小)

版權所屬 <https://remincare.com/> 高敏敏營養師

例如堅果

大成國民小學112學年度第一學期 第9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 2.0

菜別	日期	4月8日(一)				日期	4月9日(二)				日期	4月10日(三)				日期	4月11日(四)				日期	4月12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	豆酥魚丁	烏魚丁	190				雞翅5	2470				脆筍絲	30				肉丁	153			油豆腐丁(傳統)	119			
		豆腐4.3K(薄)	18				薑片	2				高麗菜Q	65				生竹筍去殼Q	82			乾豆捲1.8K	8			
		豆酥600G	16				蒜仁	2				肉羹CAS 3K	18包				紅蘿蔔Q	15			杏鮑菇D-Q	51			
		薑絲	2				滷味滷包10入	1				木耳絲Q	12				乾香菇600G	2			紅蘿蔔Q	10			
												紅蘿蔔Q	12												
												大骨	12												
												柴魚片600G	3												
												油蔥酥3K	2												
												棕色麵線(濟公)	78												
副菜	和風蓮藕佃煮	白蘿蔔Q	150				大黃瓜Q	140				肉片	126				寬粉條	21			洗選蛋	144			
		杏鮑菇D-Q	21				黑輪(切丁)CAS	12				大白菜Q	75				絞肉	24			大蕃茄Q	87			
		蓮藕片Q	20				木耳絲Q	10				洗選蛋	20				黃豆芽Q	55			蕃茄醬3K(果)	4			
		生香菇小小Q	18				紅蘿蔔Q	10				金針菇B-Q	10				木耳絲Q	10							
		紅蘿蔔Q	10									乾香菇絲	3				紅蘿蔔Q	10							
		味醂1.6K(穀盛)	1									蝦皮	3				蒜末	1.5							
青菜	小松菜	有機小松菜	140				有機青油菜	140									有機	140			有機	140			
		蒜末	1.5				蒜末	1.5									薑絲	1.5			薑絲	1.5			
湯品	三絲蔬菜湯	大白菜Q	40				豆腐4.3K(薄)	10				香菇燒賣(巧好)	4950				芋頭Q	75			冬瓜塊600G	44			
		榨菜絲	24				乾海帶芽600G	3									排骨丁	12			山粉圓	5			
		木耳絲Q	20				味噌9K(細)	2												二砂25K(台糖)	1				
		紅蘿蔔Q	10				柴魚片600G	3																	
其他		黃豆(非基改)				芭樂	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)	5.1	份		主食(份)	5	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.7	份			主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	0.8	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)	2.4	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份		
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.8	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.8	份		
		總熱量	652大卡			總熱量	701大卡				總熱量	700大卡				總熱量	669大卡				總熱量	586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9週

菜別	日期	4月8日(一)		日期	4月9日(二)		日期	4月10日(三)		日期	4月11日(四)		日期	4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
	主餐名稱	白米飯		主餐名稱	糙米飯		主餐名稱	特餐		主餐名稱	紫米飯		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	豆酥魚丁	素香菜丸300G	4包	香滷雞翅*1	蘭花干	54個	肉羹麵線	素肉羹600G	0.6	竹筍燒肉	大溪黑干(切片)	3.0	醬爆豆皮豆腐		
								金針菇B-Q	1.0						
		米酒													
		沙拉油													
		鹽													
副菜	和風蓮藕佃煮			黃瓜什錦	素肉絲	0.3	肉片白菜	乾豆捲	0.6	什錦寬粉	炸豆包絲	1	番茄炒蛋	素雞(切片)	2.0
														玉米筍Q	2.0
		醬油													
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	三絲蔬菜湯			味噌豆腐湯			0	素燒賣	6盒	芋頭排骨湯	素排骨酥	1包	冬瓜山粉圓		
											芹菜Q	0.1			
		糖													
		太白粉													
		地瓜粉													
		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9週 午餐食譜設計表

菜別	4月15日(一)					4月16日(二)					4月17日(三)					4月18日(四)					4月19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	主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價	主餐	食材		數量K	單價	總價
主食							糙米飯													8KG									
主菜	檸檬雞柳條*2	大成檸檬雞柳條	99			嫩油丁	82			高麗菜Q	75			百頁豆腐切24丁	118			火鍋豬肉片	153										
		*一包約50條				白蝦仁	25			肉絲	36			杏鮑菇D-Q	63			小黃瓜Q	45										
						魷魚圈CAS	35			洋蔥去皮Q	25			青椒Q	25			洋蔥去皮Q	38										
						豆腐4.3K(薄	19			荷蘭豆Q	15			紅蘿蔔Q	15			蒜末	3										
						紅蘿蔔Q	10			木耳絲Q	15							豆酥600G	6										
						洋蔥去皮Q	20			紅蘿蔔Q	10							白芝麻(密封包	3										
						木耳絲Q	10											調合檸檬汁(玻	4										
副菜	紅燒豆腐	豆腐4.3K(薄	30			鳳梨(煮	65			骨腿丁	90			洗選蛋	135			玉米粒CAS(散	60										
		木耳絲Q	25			木耳絲Q	70			雞丁	72			雪裡紅(切	55			馬鈴薯去皮Q	50										
		鴻喜菇Q	24			小黃瓜Q	25			馬鈴薯							絞肉	36											
		紅蘿蔔Q	10			肉絲	24			四分干丁	30						毛豆仁(產	25											
						薑絲	2			蒜泥	3						紅蘿蔔Q	10											
										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			有機廣島野菜	140											
		蒜末	1.5			蒜末	1.5						薑絲	1.5			薑絲	1.5											
		薑片	0.5																										
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜100G	10			冬瓜Q	50			白蘿蔔Q	36			黑粉圓	57			大白菜Q	40										
		洗選蛋	20			生香菇小小Q	15			海帶結	45			雀巢即溶奶粉	8			豆腐4.3K(薄	6										
		大骨	12			雞丁	15			珍珠魚丸(如記	30			麥茶包(大	9			洗選蛋	15										
						骨腿丁	15			柴魚片 600G	3			二砂25K(台糖	1			木耳絲Q	10										
						蒜仁	5										紅蘿蔔Q	8											
						乾香菇600G	2										柴魚片 600G	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										
		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.4	份									
		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.1	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)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份									
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	1.8	份		油脂(份)	1.9	份									
		總熱量	619大卡			總熱量	655大卡			總熱量	680大卡			總熱量	600大卡			總熱量	649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9週

大成國民小學112學年度第一學期第9週																				
菜別	日期	4月15日(一)			日期	4月16日(二)			日期	4月17日(三)			日期	4月18日(四)			日期	4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
	主食名稱	白米飯			主食名稱	糙米飯			主食名稱	特餐			主食名稱	薏仁飯			主食名稱	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	檸檬雞柳條*2	山藥捲	54條	海鮮豆腐煲	素小卷1.2K	1包	什錦燴飯	素排骨酥3k	1包	醬燒百頁		雲南大薄片	炸豆包絲	3						
					乾海帶芽	0.1							玉米筍Q	0.3						
		米酒																		
		沙拉油																		
		鹽																		
副菜	紅燒豆腐			鳳梨炒木耳			照燒雞丁	彩椒Q	1	雪裡紅炒蛋	豆干丁	3.5	玉米肉末	芋頭Q	1					
		醬油																		
		素蠔油																		
		胡椒粉																		
湯	紫菜蛋花湯	素貢丸600G	1包	蒜頭菇雞湯	枸杞	0.1	關東煮湯	凍豆腐	1	麥茶珍珠奶		豆腐羹湯								
		二砂																		
		黑醋																		
		薑片	0.5																	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：