

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11週	113/4/22 (一)	白米飯	回鍋干片	薯丁香蔥蛋	有機鳳京白菜	四寶甜湯		5.8	0.9	0	2.4	2.1	703
	113/4/23 (二)	糙米飯	西式燉排骨	扁蒲鮮菇	有機油菜	玉米濃湯通心粉	芭樂	5.3	0.7	1	1.7	2.2	675
	113/4/24 (三)	特餐	肉絲炒麵	油腐雞丁		酸白菜肉絲湯	乳品	5	0.7	1	2.1	2	715
	113/4/25 (四)	紫米飯	香菇燒雞	小魚干炒高麗	有機荷葉白菜	田園南瓜湯		5.3	1.3	0	2	1.9	639
	113/4/26 (五)	糙米飯	海結燒肉	卜菜筍絲	有機高麗菜	涼薯小丸子湯		5.2	1.5	0	1.9	2	634
第12週	113/4/29 (一)	白米飯	炸魚片	芙蓉絲瓜	有機黑葉白菜	藥燉排骨湯		5	1.4	0	2	2.3	638.5
	113/4/30 (二)	糙米飯	鮮菇扒豆腐	香菇蒸蛋	有機小松菜	紅豆湯	水果	5.8	1	1	2.1	2	738.5
	113/5/1 (三)	特餐	竹筍瘦肉粥	白菜滷		芝麻包	乳品	5.3	0.7	1	2	2	688.5
	113/5/2 (四)	薏仁飯	蘿蔔燒雞	白醬馬鈴薯	有機青松菜	蔬菜蛋花湯		5.6	1.2	0	2	2.2	671
	113/5/3 (五)	糙米飯	京醬肉絲	小瓜玉米	有機青油菜	腐皮細粉湯		5	1.2	0	2	1.9	615.5
	113/5/4 (六)	油飯	飄香油飯	滷雞腿	關東煮		100%果汁	5	0.3	0	3	2	672.5

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

腸病毒嘴破痛到吃不下？

4類緩和疼痛食物自由選！





不痛



正常飲食



軟爛剝碎食物



注意補水！



放涼粥品/蒸蛋



痛





冰涼食物



冰品



布丁/仙草/水果牛奶



冰淇淋/冰水果泥

依據嘴破、喉嚨痛的疼痛程度，選擇可以接受的飲食吧！

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11週	113/4/22 (一)	白米飯	回鍋干片	薯丁香蔥蛋	有機鳳京白菜	四寶甜湯		5.8	0.9	0	2.4	2.1	703
	113/4/23 (二)	糙米飯	西式燉排骨	扁蒲鮮菇	有機油菜	玉米濃湯通心粉	芭樂	5.3	0.7	1	1.7	2.2	675
	113/4/24 (三)	特餐	肉絲炒麵	油豆腐雞丁		酸白菜肉絲湯	乳品	5	0.7	1	2.1	2	715
	113/4/25 (四)	紫米飯	香菇燒雞	小魚干炒高麗	有機荷葉白菜	田園南瓜湯		5.3	1.3	0	2	1.9	639
	113/4/26 (五)	糙米飯	海結燒肉	卜菜筍絲	有機高麗菜	涼薯小丸子湯		5.2	1.5	0	1.9	2	634
第12週	113/4/29 (一)	白米飯	炸魚片	芙蓉絲瓜	有機黑葉白菜	藥燉排骨湯		5	1.4	0	2	2.3	638.5
	113/4/30 (二)	糙米飯	鮮菇扒豆腐	香菇蒸蛋	有機小松菜	紅豆湯	水果	5.8	1	1	2.1	2	738.5
	113/5/1 (三)	特餐	竹筍瘦肉粥	白菜滷		芝麻包	乳品	5.3	0.7	1	2	2	688.5
	113/5/2 (四)	薏仁飯	蘿蔔燒雞	白醬馬鈴薯	有機青松菜	蔬菜蛋花湯		5.6	1.2	0	2	2.2	671
	113/5/3 (五)	糙米飯	京醬肉絲	小瓜玉米	有機青油菜	腐皮細粉湯		5	1.2	0	2	1.9	615.5
	113/5/4 (六)	油飯	飄香油飯	滷雞腿	關東煮			5	0.3	0	3	2	672.5

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

😊
不痛


正常飲食


軟爛剝碎食物


注意補水！


放涼粥品/蒸蛋

😞
痛


冰涼食物


冰品


布丁/仙草/水果牛奶


冰淇淋/冰水果泥

依據嘴破、喉嚨痛的疼痛程度，選擇可以接受的飲食吧！

大成國民小學112學年度第一學期 第11週 午餐食譜設計表

預估總價 24,075

平均每日 6018.75

平均每人每日 2.0

菜別	日期	4月22日(一)				日期	4月23日(二)				日期	4月24日(三)				日期	4月25日(四)				日期	4月26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 75			
	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	名稱	食材	數量K	單價	總價
主食						糙米飯												8KG							
主菜	回鍋干片	豆干片	129			肉丁	72				綠豆芽Q	95				雞丁	90				肉丁	168			
		高麗菜Q	63			軟排丁	72				肉絲	36				骨髓丁	90				白蘿蔔Q	55			
		木耳絲Q	15			馬鈴薯去皮Q	53				洋蔥去皮Q	24				冬瓜Q	65				海帶結	45			
		黑豆瓣醬3K	3			大蕃茄Q	20				木耳絲Q	18				生香菇小小Q	27				薑片	2			
						洋蔥去皮Q	8				韭菜Q	8				乾香菇	2								
						義大利香料100G	1				絞紅蔥頭(粗	3									百頁結	3			
											乾香菇絲	3													
											蝦米(仁	3													
											黃油麵	262													
副菜	薯丁香蔥蛋	洗選蛋	131			扁蒲Q	112				雞丁	72				玉米粒CAS(散	75				桂竹筍Q	125			
		乾海帶芽600G	3			鴻喜菇Q	27				骨髓丁	90				小黃瓜Q	55				金針菇C-Q	20			
		薑絲	2			金針菇B-Q	20				油豆腐丁(傳統	75				絞肉	36				紅蘿蔔Q	12			
						紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	12									素皮酥(絲	12			
						蒜末	1				乾栗子(冷凍	10				素絞肉	0.3				朴菜1.8K	11			
						*三年級停餐，扣419人					薑片	2													
青菜	鳳京白菜	有機鳳京白菜	140			有機油菜	120								有機荷葉白菜	140				有機高麗菜	140				
		蒜末	1.5			薑絲	1.5								薑絲	1.5				蒜末	1.5				
		薑片	0.5																						
湯品	四寶甜湯	綠豆	20			玉米粒CAS(散	25				酸白菜	20				南瓜Q	45				刈薯Q	50			
		花豆	10			馬鈴薯去皮Q	17				肉絲	15				大白菜Q	30				珍珠魚丸(如記	27			
		麥片	8			洗選蛋	13				薑絲	2				洋蔥去皮Q	18				大骨	12			
		小薏仁	8			通心麵(彩色	20								排骨丁	12				薑絲	1				
		二砂25K(台糖	庫			玉米醬3K	8																		
						安佳奶油454G	5														素貢丸600G	1	75	75	
						麵粉	庫																		
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)	5.8	份		主食(份)	5.3	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.3	份			主食(份)	5.2	份		
		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	1.3	份			蔬菜(份)	1.5	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)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份			豆魚肉蛋(份)	2.1	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	1.9	份		
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	1.9	份			油脂(份)	2	份		
				總熱量	703大卡			總熱量	675大卡				總熱量	715大卡				總熱量	639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11週

菜別	日期	4月22日(一)		日期	4月23日(二)		日期	4月24日(三)		日期	4月25日(四)		日期	4月26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	紫米飯		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	回鍋干片			西式燉排骨	炸豆腸	3.0	肉絲炒麵	炸豆包絲	1.0	香菇燒雞	素羊肉600G	5.0	海結燒肉	百頁結	3.0
		米酒													
		沙拉油	8.0												
		鹽	1袋												
副菜	薯丁香蔥蛋	芹菜Q	2.0	扁蒲鮮菇		油腐雞丁		小魚干炒高麗	素絞肉	0	卜菜筍絲				
		黃豆芽Q	2.0												
		香油	2.0												
		醬油	2箱												
		素蠔油													
		胡椒粉													
湯	四寶甜湯			玉米濃湯通心粉		酸白菜肉絲湯	乾豆捲	0.3	田園南瓜湯	大蕃茄Q	1.0	涼薯小丸子湯	素貢丸600G	1	
							琇珍菇Q	0.6							
		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11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	4月29日(一)				4月30日(二)				5月1日(三)				5月2日(四)				5月3日(五)				4月27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 18,440				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		白米飯		主餐名稱		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		
主餐					糙米飯								8KG													
主菜	炸魚片	虱目魚排(魚形		4940		油豆腐丁		95		生竹筍Q		80		雞排丁		180		肉絲		159		長糯米		120	0	0
						杏鮑菇D-Q		51		絞肉		48		白蘿蔔Q		85		小黃瓜Q		50		碎豆干(白		22	0	0
						鴻喜菇Q		30		玉米粒CAS(數		30		紅蘿蔔Q		15		豆干絲(黃		35		肉絲		42	0	0
		*1包約7個				木耳絲Q		18		生香菇小小Q		15		乾香菇		2		紅蘿蔔Q		12		碎脯		24	0	0
										紅蘿蔔Q		10						甜麵醬9K		2		水煮花生3K		6	0	0
										油蔥酥3K		2										絞紅蔥頭		4	0	0
																						乾香菇絲600G		5	0	0
																						蝦米600G		7	0	0
																						素火腿丁		1	0	0
																						麵輪		1	0	0
副菜	芙蓉絲瓜	絲瓜Q		181		洗選蛋		130		肉絲		126		馬鈴薯去皮Q		140		高麗菜Q		130		棒腿4		2,320	0	0
		洗選蛋		37		生香菇小小Q		27		大白菜Q		78		碎培根CAS		10		油片(切絲		25		0		0	0	0
		枸杞600G		1						洗選蛋		20		紅蘿蔔Q		12		紅蘿蔔Q		12		麵腸		54	0	0
		薑絲		2						乾豆捲		5		毛豆仁(產		12		小魚干600G		4		0		0	0	0
										乾香菇絲		2		玉米濃湯粉1K		6						0		0	0	0
										蝦皮		2										雪蓮子(前一天)		1	0	0
																						0		0	0	0
																						幼稚園 學前停		0	0	0
								*一年級停餐，扣363人														614停餐 512改7人		0	0	0
																						0		0	0	0
青菜	黑葉白菜	有機黑葉白菜		140		有機小松菜		140						有機		140		有機		140		0		0	0	0
		蒜末		1.5		薑絲		1.5						薑絲		1.5		薑絲		1.5		0		0	0	0
		薑片		0.5																		0		0	0	0
																						0		0	0	0
湯品	藥燉排骨湯	玉米段(3米Q		45		紅豆30K		2		晶鈺芝麻包65G		2540		高麗菜Q		60		冬粉(龍口		10		白蘿蔔Q		36	0	0
		青木瓜Q		30		二砂25K(台糖		1		*20個一包				洗選蛋		20		榨菜絲		48		海帶結		45	0	0
		紅蘿蔔Q		10		先送								木耳絲Q		10		乾豆捲1.8K		5		珍珠魚丸(如記		30	0	0
		排骨丁		30										大骨		12		冬菜3K		3		柴魚片 600G		3	0	0
		藥燉排骨包150G		8										豆腐1K(老豆腐		1						0		0	0	0
		乾豆捲(小麥		1																		蒟蒻白板600G		1	0	0
																						0		0	0	0
其他		黃豆(非基改)台糖(50K)				水果		2400份	10	24000			0		0	2305份	8	18440								
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 份		主食(份)		5.8 份		主食(份)		5.3 份		主食(份)		5.6 份		主食(份)		5 份		主食(份)		5 份		
		蔬菜(份)		1.4 份		蔬菜(份)		1 份		蔬菜(份)		0.7 份		蔬菜(份)		1.2 份		蔬菜(份)		1.2 份		蔬菜(份)		0.3 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)		2.1 份		豆魚肉蛋(份)		2 份		豆魚肉蛋(份)		2 份		豆魚肉蛋(份)		2 份		豆魚肉蛋(份)		3 份		
		油脂(份)		2.3 份		油脂(份)		2 份		油脂(份)		2 份		油脂(份)		2.2 份		油脂(份)		1.9 份		油脂(份)		2 份		
		總熱量		639大卡		總熱量		739大卡		總熱量		689大卡		總熱量		671大卡		總熱量		616大卡		總熱量		673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11週

菜別	日期	4月29日(一)		日期	4月30日(二)		日期	5月1日(三)		日期	5月2日(四)		日期	5月3日(五)		日期	5月4日(六)	
	人數	38		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			合計	
	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		主食名稱	0	
		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		食材	數量K
主菜	炸魚片	素海鮮捲300G	8包	鮮菇扒豆腐			竹筍瘦肉粥	珊瑚菇Q	0.6	蘿蔔燒雞	素雞(切片)	3	京醬肉絲	芹菜Q	1	飄香油飯	素火腿丁	
								生豆包	1.0								麵輪	
																	雪蓮子	0.6
		米酒	1箱															
		沙拉油	7桶															
		鹽	1袋															
副菜	芙蓉絲瓜	三環麵線	1包	香菇蒸蛋	山藥Q	2.0	白菜滷	素排骨酥3K	1包	白醬馬鈴薯	素培根1K	1	小瓜玉米			滷雞腿		
					青花菜CAS	2.0												
		醬油	4箱															
		素蠔油																
		胡椒粉																
湯	藥燉排骨湯	乾豆捲(小麥)	1包	紅豆湯			芝麻包			蔬菜蛋花湯	豆腐1K(老豆腐)	1	腐皮細粉湯			0		
		醬油膏4箱																
		二砂																
		黑醋																
		薑片	0.5															

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：