大成國民小學108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)
	108/10/7 (-)	白米飯	香滷肉燥	開陽扁蒲	產銷履歷空心菜	香菇雞湯		5	1.6	0	2	2	630
第7週	108/10/8 (二)	糙米飯	三杯雞	鮪魚洋蔥蛋	有機青松菜	山藥排骨湯	蘋果	5. 4	0.8	1	3	2.1	778
	108/10/9 (三)	0/9 (三) 特餐 義大利麵		花椰什錦		玉米濃湯	乳品	5. 1	0.9	1	1	2.3	658
	108/10/14 (-)	白米飯	咖哩什蔬	玉米炒蛋	產銷履歷青菜	綠豆地瓜湯		6	1	0	2.3	2	707.5
	108/10/15 (二) 糙米飯 简乾肉丁		刈薯鮮菇	有機青江菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5. 5	1.2	1	2	2. 1	719.5	
第8週	108/10/16 (三)	/16 (三) 特餐 皮蛋瘦肉粥		梅乾肉片		刈包	乳品	5	0.6	1	2.7	2	757.5
	108/10/17 (四)	燕麥飯	醬炒鴨丁 黃瓜燴鴿蛋		有機小松菜	高麗菜蛋花湯	水果	5	1.5	1	2.3	2. 2	719
	108/10/18 (五)	糙米飯	蠔油香菇雞	奶香洋芋	有機小白菜	冬瓜蛤蜊湯		5	1	0	2	2. 3	628.5



本校已全面使用 非基改產品

食譜設計:葉倩瑛營養師

注意力集中

控制體重

促進 新陳代謝



頭好 壯壯長得高

減少罹患 慢性病風險

大学成立國於民民小工學是108學是年子度公上是學品期公年《餐子藥》與2

週 紫 別 雲	日『期』	主业食	主業業物	副苹菜秀	青菜秀	漫 #	其兰他荥	主食(份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第二	108/10/7 (-)	白紫米亞飯等	香菜滷菜肉聚燥菜	開『陽』: 扁『浦》:	有录機"空影心",菜素	香葉菇紫雞胃湯葉		5	1.6	0	2	2	630
	108/10/8 (二)	糙ѯ米旱飯ฐ	三為杯沒雞生	鮪ヾ魚ビ洋ぇ蔥ぇ蛋。	有求機片青之松芝菜素	山ݙ藥ݙ排ݙ骨ݚ湯キ	蘋為果勢	5. 4	0.8	1	3	2. 1	778
7	108/10/9 (三)	特‡餐 ‡	義一大科利主麵景	花⊱椰桌什ఊ≒		玉宀米□濃Ѯ湯ѯ	乳素品等	5. 1	0.9	1	1	2.3	658
\$⊞₩	108/10/10 (四)	五×穀※飯ឆ			有录機!		0	0	0	0	0	0	0
週點	108/10/11 (五)	白紫米亞飯等			有录機!			0	0	0	0	0	0
第章	108/10/14 (-)	白紫米亞飯紫	咖啡哩>사람蔬菜	玉『米』炒氣蛋素	有录機片青泛菜素	緑恋豆类地产瓜苓湯葉		6	1	0	2.3	2	707.5
	108/10/15 (二)	糙ѯ米旱飯髮	筍於乾紫肉聚丁 克	刈宀薯΅鰈菇ѕ	有求機片青江江菜菜系	鳳ෞ梨杏ෞ瓜《雞片湯葉	水氣果影	5. 5	1.2	1	2	2. 1	719.5
8	108/10/16 (三)	特整餐業	皮炎蛋素瘦素肉果粥業	梅『乾紫肉』片景		刈心包蠡	乳素品等	5	0.6	1	2.7	2	757.5
│ ○田□	108/10/17 (四)	燕ङ्ङङ्ग飯ङ	醬之炒氣鴨;丁2	黃紅線煙系鴿紫蛋素	有录機"小素松ź菜素	高《麗》菜》、蛋,花、湯。	水氣果影	5	1.5	1	2.3	2. 2	719
週紫	108/10/18 (五)	糙ѯ米旱飯ฐ	蠔ェ油ュ香ュ菇ٌ雞ё	奶紫香菜洋菜芋	有录機"小紫白紫菜紫	冬炎瓜炎蛤炎蜊炎湯煮		5	1	0	2	2.3	628.5



吃早餐, 好處多!

本校已全面使用 非基改產品

食譜設計:葉倩瑛營養師

注意力集中

控制體重

促進 新陳代謝



大成國民小學108學年度第一學期 第7週 午餐食譜設計表

			58,80	00			1960	00	平均每人每日	8.5										
	日其				日期 10月8日(二) 人数 2305(2270+素35)			日芽					0日(四)		日期 10月11日(五)					
菜	人妻	2305(2270)+素35)	^		數 2305(22	70+素35)			2270+素35)	人婁	2305(22	70+素35)		人數					
菜別	主任	合計 自米	·ári	0		台 記 E食	h 1: 米飯	±1	台	計 19,600 特餐	主食		23,520		主食	合計 白米飯	0			
	名和	食材	數量K	單價		RA 食材	數量K	單價 總價 名種	乗 食材	數量K 單價 總價			數量K 單價	總價		食材 數量	K 單/	賈 總價		
		P. 14	XX		WO-DX	糙米飯	2/12/1	10015	2717	2000	`	2714	8KG	W.C.154		2717		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
主食		雞肉先解凍				<u></u>														
		絞肉	132			雞丁	90		白油麵(細	322										
		豆干絞碎	50			骨腿 丁	72		義大利醬3K	9										
		洋蔥去皮	40			大溪黑干(切9丁	42	 	絞肉	69							_			
			2				30		- A TOLO											
	香	乾香菇絲				杏鮑菇頭 三 九 唇斑	30		三色丁CAS	30							_			
主菜	滷	 	2			杯 八層塔		大	玉米粒CAS(散	30										
*	燥	蒜末	3			<u> </u>	2	小!	蕃茄糊3.3K(果	6							_			
	M					黑麻油3L	2	920	洋蔥去皮	35										
									蕃茄醬3K(果	18										
		扁蒲	160			洗選蛋CAS(盤裝	8		青花菜(冷凍	80										
		蝦米(仁	3			鮪魚罐1.88K	9		白花菜(冷凍	70										
		紅蘿蔔Q	7			洋蔥去皮	20		肉絲	12										
	-	1 == 1.4	10			斯 玉米粒CAS(散	58		4 (= (()) = -	6							_			
副	開程		2			魚	30		1 鮑魚菇	20							_			
菜	局	1/1/A	2			洋		什		20							_			
	浦							新									_			
						蛋											_			
		空心菜(產	150			有機青松菜	148													
*	空	蒜末	2			^有 蒜末	2													
青菜	空心菜					青					有機				有機					
*	采					菜														
		雞丁	54			山藥	76		玉米粒CAS(散	45										
		生香菇	25			枸杞600G	2		馬鈴薯去皮	30										
	-		2			山 紅棗600G	2		洗選蛋CAS(盤裝	1										
湯	香姑	薑片	1			樂 排骨丁	18		麵粉	5										
品品	雞	里/	1			191-	10	/ 濃	安佳奶油454G	5							_			
111	湯	•				写 50g/完 数		湯	玉米醬3K	3							_			
						湯 507停餐			土术醬3K	9							_			
																	_			
其		黃豆(非基改)				蘋果	1960份	8 15680	乳品	1960 10 19600	0	(1960份 1	2 23520	C					
他		台糖(50K)																		
營		類別	5	份量	1/1	類別		份量	類別	份量	-	類別	份量	1/1		類別	份量			
養		主食(份) 蔬菜(份)	1.6		<u>份</u> 份	主食(份) 蔬菜(份)	5.4 0.8		主食(份) 蔬菜(份)	5.1 份 0.9 份		主食(份) 蔬菜(份)		份份	+	主食(份) 蔬菜(份)		<u>份</u> 份		
分	療		1.0			水果(份)	1	份熱		1 份	熱			份	熱			份		
	量		2			豆魚肉蛋(份)	3	份量	豆魚肉蛋(份)	1 份	量			份	量			份		
表		油脂(份)	2		份	油脂(份)	2.1		油脂(份)	2.3 份		油脂(份)	7 - 7-	份	_	油脂(份)	-	份		
1	1	總熱量	63	30大卡		總熱量	77	78大卡	總熱量	658大卡	- 1	總熱量	大卡		1	總熱量	大卡	₹		

0 大成國民小學108學年度第一學期 第7週

	, 			1				<u>00子干及为 子为1</u>		1	T		1 1	I	
		10月7日(一)		日期	10月8日(二)		日其		l	日 其	10月10日(四)		日期	10月11日(五)	
菜	人婁	38		人婁	38		人婁	38		人婁	38		人數	38	
		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
別	主食	白米飯		主食	糙米飯		主〔	特餐		主信	五穀飯		主食	白米飯	
	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名和	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K
		素絞肉	0.1		素雞(切片	1.8		素火腿丁	1						
		麵輪	0.6				¥	素絞肉	0.2						
1	香			三			義	素義大利肉醬	1						
主	滷			杯			大			0					
菜	肉			雞			利								
	燥						麵								
		枸杞	0.1	t-L-	毛豆仁CAS	1		素蟹肉絲	0.6						
	開			鮪	秀珍菇	1	花								
副	陽			魚	刈薯		椰						1		
菜	扁			洋	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>		什			0					
	蒲			蔥			錦								
	7114			蛋									1		
		素雞(切片	1		素皮酥(絲	0.6									
	香	7(50)4(5)4	1	Ш		0.0	玉						_		
	菇			藥			米						1		
湯	雞			排			濃			0			1		
	湯			骨			湯						1		
		薑 片	0.3	湯			12/3						1		
L	<u> </u> 		0.5		ا الحداد العامل الع			\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		1	<u> </u>) · = .			

營養師: 午餐執行秘書: 主任: 校長:

大成國民小學108學年度第一學期 第8週 午餐食譜設計表

10 10 10 10 10 10 10 10				70,950			14190		平均每人每日	7.2										
		0205(0070. = \$25)								6日(三)										
1	菜	人數	2305(2270	0+素35)			70+素35)	人數	2305(22	270+素35)	0.720	人數		秦35)	00	人婁				
	別	士会	台計 白米	- 新				士台			2,730	士会		25,4	90	1:4			0	
************************************					總價	名稱 食材					單價總值			対量K 單	價 總價				單價 總價	
野田 野田 野田 野田 田田 田田 田田 田田						糙米飯								8KG						
株式 15 17 17 17 18 18 18 18 18																				
### PATECAS NOTE		l }																		
# 2		1 1								450										
************************************			青花菜(冷凍			筍干	70			50				30				20		
世		咖	紅蘿蔔Q	15		筍				12		醬				蠔		28		
# F			咖哩粉600G(老	2		乾				25				2				1		
「大き 150 15	菜	什				肉				12			777 1841 CD 2012 2012 2014 1014 1014 1014 1014 1014	8				2		
## 単元		疏				1		粥	青蔥	2]	白蘿蔔	60		雞	1		i	
# 接近氏の大統領機 5 10 12 12 12 12 12 12 12									薑末	2										
# 接近氏の大統領機 5 10 12 12 12 12 12 12 12									-to Little OV I											
本来にASIの 10 10 10 10 10 10 10 1	-		Ad American a color file			1,1-++-											PP AA PP 1I.			
新聞		l f						_								_				
大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き		l f		 																
			毛豆仁CAS	10					蒜末	2										
##						刈 肉絲	24							5		奶	(
	副						1											10		
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	采																			
養養 競手 2 標本 2 「標本 2 「標本 第末 2 「原本 第二 第二<		虫				双凸		Л				蛋								
養養 競手 2 標本 2 「標本 2 「標本 第末 2 「原本 第二 第二<																				
養養 競手 2 標本 2 「標本 2 「標本 第末 2 「原本 第二 第二<																				
養養 競手 2 標本 2 「標本 2 「標本 第末 2 「原本 第二 第二<			15 *\$*/~\$*	150		+-W =>-**	150						+-106 Lr: +±	150			+- LW 1 ++	1.40		
大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学		1 1														有		142		
	青	青	祘木	2		機	2					機	祘木	2		機		2		
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	菜	菜				江						松				白		+		
地瓜 45						菜						菜				菜		+	i	
地瓜 45			綠豆	25		雞丁	25		刈包(巧好	2320			冬瓜	70			高麗菜(初秋	60		
##		1 1				芋 爪							中令中利(一大-	25				1		
B		綠		 		馬 三 新 大							主ななな	1			金針菇	10		
R		豆	2 = - = (/N		/II				— 草				瓜				
#	湯	地										蛋								
To		ル温				雞						花	10/18幼兒園校外教學田							
Tour		(2)				湯						— 湯		131		100		+		
接		•																+		
機能(50K) 類別 份量 工作(份) 五十章(份) 5 份 主食(份) 5 份 主食(份) 5 份 主食(份) 5 份 主食(份) 5 份 蔬菜(份) 1.5 份 蔬菜(份) 1 份 蔬菜(份) 1.5 份 蔬菜(份) 1 份 業 水果(份) 1 <th< th=""><th>豆</th><th></th><th>黄豆(非基改)</th><th></th><th></th><th>水果</th><th>2273份 10 22730</th><th>)</th><th>乳品</th><th>2273</th><th>10 227</th><th>30</th><th></th><th></th><th>10 2549</th><th>0</th><th></th><th></th><th></th></th<>	豆		黄豆(非基改)			水果	2273份 10 22730)	乳品	2273	10 227	30			10 2549	0				
を表 主食(份) 6 份 主食(份) 5.5 份 主食(份) 5 份 主食(份) 5 份 主食(份) 5 份 主食(份) 5 份 蔬菜(份) 1.5 份 蔬菜(份) 1.5 份 蔬菜(份) 1 份 分析 工厂 工厂 工厂 分 大工厂 工厂 工厂 工厂 工厂 工厂 公工 工厂 公工 公工 <t< th=""><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></t<>																				
接分 蔬菜(份) 1 份 蔬菜(份) 1.2 份 蔬菜(份) 0.6 份 分析 工具(份) 公 大果(份) 1 份 大果(份) 1 份 表 工具(份) 2.3 份 量 互魚肉蛋(份) 2.7 份 表 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 表 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 工具(份) 表 工具(份) 表 工具(份) 工具(份	答				1/2							+						- 5		
分 熟 水果(份) 分 熟 水果(份) 1 份 熟 鲜奶(份) 1 份 熟 水果(份) 1 份 析 量 豆魚肉蛋(份) 2.3 份 量 豆魚肉蛋(份) 2.7 份 量 豆魚肉蛋(份) 2.3 份 表 油脂(份) 2 份 油脂(份) 2 份 油脂(份) 2 份 油脂(份) 2.3 份 油脂(份) 2.2 份								1								1				
表 油脂(份) 2 份 油脂(份) 2.1 份 油脂(份) 2 份 油脂(份) 2.2 份 油脂(份) 2.3 份	分	熱	水果(份)		份	熱 水果(份)	1 份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)			
	析表	重						▋								▋				
	100							1		_	0.4									

營養師: 午餐執行秘書:

主任:

校長:

0 大成國民小學108學年度第一學期 第8週

	U				八八四〇	ひいえい	70日	产于没另一字别	罗 02						
	日其	10月14日(一)		日其	10月15日(二)		引期)	日期	10月17日(四))	日其	10月18日(五))
+±	人婁	38		人婁	38	V	人數	38		人數	38		人婁	38	
菜		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
別	主信	白米飯	•	主食	糙米飯	,	EÉ	特餐		主食	燕麥飯		主信	糙 米飯	
	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	三種	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K
					油豆腐丁	2		素火腿(尚好	1條		豆腸(切丁	2		素鴨肉	1.2
							皮						蠔		3條
	咖			筍			蛋			醬			油	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,,,,
主	哩			乾			一瘦			炒			香		
菜	什			肉			肉肉			鴨			菇		
	蔬			丁			粥			丁			雞		
				1			717						711		
					炸豆包絲	0.6		素五花肉排600G	1包		素蟹肉絲	0.6			
	玉			JIX			梅	4, 2, 10, 14, 15, 15	1 (更	- A - A - A - A	0.0	奶		
副	米			薯			乾			瓜			香		
菜	炒炒			鮮			肉肉			燴			洋		
_	蛋			菇			片			鴿			学		
	里			タロ			<i>)</i> I			蛋			1		
				鳳		0.6				高					
	綠			梨		0.0				層麗			冬		
	豆			+			<u>/ </u>			麗菜			瓜		
湯	地			苦血						番			蛤		
	瓜			瓜			包						鯏		
	湯	1122	0.5	雞						花泪			湯		
	<u> </u>	薑片	0.6	汤	<u> </u>					湯		<u></u>			

營養師: 午餐執行秘書: 主任: 校長: