

大成國民小學108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1週	109/2/25 (二)	糙米飯	薑母鴨	鮪魚洋蔥炒蛋	有機蘿蔓	薑絲冬瓜	桶柑	5.2	0.8	1	2.2	2.1	704
	109/2/26 (三)	特餐	海鮮燴飯	關東煮		海芽蛋花湯	乳品	5	1.2	1	1	2.1	650
	109/2/27 (四)	麥片飯	玉米雞丁	芹香甜不辣	有機福山萵苣	紅豆QQ湯	棗子	5.8	1	1	2	2	731
第2週	109/3/2 (一)	白米飯	地瓜魚丁	南瓜豆腐羹	產銷履歷小白菜	蘿蔔排骨湯		5.8	1.1	0	2.3	2.2	705
	109/3/3 (二)	糙米飯	香滷豬腳丁	大瓜什錦	有機山菠菜	番茄養生湯	水果	5.3	1.7	1	2	2.1	718
	109/3/4 (三)	特餐	肉羹麵線	水煎包	大陸A菜		乳品	5	1	1	1	2	640
	109/3/5 (四)	小米飯	蛤蜊蒜頭蒸雞	玉米炒蛋	有機小松	綠豆薏仁湯	水果	5.6	1.1	1	3	2.1	799
	109/3/6 (五)	糙米飯	桂筍燒肉丁	茄汁豆包絲	有機高麗	鮮蔬湯		5	1.5	0	2.2	2.2	651.5

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計: 葉倩瑛營養師



洗手七部曲 Proper Handwashing



大成國民小學108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1週	109/2/25 (二)	糙米飯	薑母鴨	鮭魚洋蔥炒蛋	有機蘿蔓	薑絲冬瓜	桶柑	5.2	0.8	1	2.2	2.1	704
	109/2/26 (三)	特餐	海鮮燴飯	關東煮		海芽蛋花湯	乳品	5	1.2	1	1	2.1	650
	109/2/27 (四)	麥片飯	玉米雞丁	芹香甜不辣	有機福山萵苣	紅豆QQ湯	棗子	5.8	1	1	2	2	731
第2週	109/3/2 (一)	白米飯	地瓜魚丁	南瓜豆腐羹	吉園圃小白菜	蘿蔔排骨湯		5.8	1.1	0	2.3	2.2	705
	109/3/3 (二)	糙米飯	香滷豬腳丁	大瓜什錦	有機山菠菜	番茄養生湯	水果	5.3	1.7	1	2	2.1	718
	109/3/4 (三)	特餐	肉羹麵線	水煎包	大陸A菜		乳品	5	1	1	1	2	640
週	109/3/5 (四)	小米飯	蛤蜊蒜頭蒸雞	玉米炒蛋	有機小松	綠豆薏仁湯	水果	5.6	1.1	1	3	2.1	799
	109/3/6 (五)	白米飯	桂筍燒肉丁	茄汁豆包絲	有機高麗	鮮蔬湯		5	1.5	0	2.2	2.2	651.5

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計:葉倩瑛營養師



洗手七部曲 Proper Handwashing



大成國民小學108學年度第一學期 第1週 午餐食譜設計表

預估總價 64,970

平均每日 21,657

平均每人每日 9.4

菜別	日期	2月24日(一)			日期	2月25日(二)			日期	2月26日(三)			日期	2月27日(四)			日期	2月28日(五)		
	人數	2339(2304+素32)			人數	2006(2304+素32)			人數	2339(2304+素32)			人數	2339(2304+素32)			人數	2000(1967+素33)		
	合計	0			合計	20,790			合計	23,390			合計	20,790			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	麥片飯			主食名稱	糙米飯		
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										麥片飯				
		雞肉先解凍																		
主菜						鴨丁	132				白蝦仁	24				雞丁	90			
						豬血糕丁CAS	42				魷魚圈CAS	24				骨腿丁	72			
						高麗菜Q	60				肉絲	36				玉米粒CAS(散)	60			
						薑母鴨	3				高麗菜(初秋)	60				洋蔥去皮	15			
						薑母鴨藥包150G	20				洋蔥去皮	10				蒜末	2			
											乾木耳絲	2.4								
											珍珠魚丸(如記)	18								
副菜						鮭魚					白蘿蔔Q	100				芹菜	50			
						洋蔥				油豆腐丁	35				甜不辣條	60				
						炒蛋				玉米段(3米)	45				肉絲	30				
						有機高麗菜	150			黑輪(1切4)	15				鮑魚菇	15				
						蒜末	2			柴魚片600G	2				紅蘿蔔Q	10				
															有機青松菜	150				
青菜																				
湯品						冬瓜	88				乾海帶芽	2				紅豆(先送)	40			
						薑絲	2			洗選蛋CAS(盤裝)	1				QQ結	30				
						大骨	12			洋蔥去皮	10				二砂25K(台糖)	2				
										大骨	12									
其他		黃豆(非基改)	43			桶柑	2310份	9	20790		乳品	2339	10	23390		棗子	2310份	9	20790	
		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		類別	份量		
		主食(份)			主食(份)	5.2	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.8	份	主食(份)		份	主食(份)		份	
		蔬菜(份)			蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)		份	蔬菜(份)		份	
		水果(份)			水果(份)	1	份	鮮奶(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)		份	水果(份)		份	
		豆魚肉蛋(份)			豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	1	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)		份	豆魚肉蛋(份)		份	
		油脂(份)			油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)		份	油脂(份)		份	
總熱量	大卡		總熱量	704	大卡	總熱量	650	大卡	總熱量	731	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108學年度第一學期 第1週

菜別	日期	2月24日(一)				日期	2月25日(二)				日期	2月26日(三)				日期	2月27日(四)				日期	2月28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	0				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	麥片飯				主食	糙米飯			
	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		名稱	食材	數量K		名稱	食材	數量K				
主菜					薑母鴨	素鴨肉	2.4			海鮮燴飯	素小卷1.2K	1		玉米雞丁	百頁豆腐切12丁	3		0							
						凍豆腐	0.6				素海龍丸600G	1													
												玉米筍	2												
副菜					鮪魚洋蔥炒蛋	毛豆仁CAS	1			關東煮	素蔬菜黑輪排	0.5		芹香甜不辣	素甜不辣條	1		0							
						琇珍菇	2									素肉絲	0.1								
						刈薯	2																		
湯					薑絲冬瓜					海芽蛋花湯	金針菇	0.1		紅豆QQ湯				花枝羹湯							
		薑片 -共用	0.5Kg																						

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2週 午餐食譜設計表

預估總價 60,658

平均每日 12,132

平均每人每日 5.3

類別	日期 3月2日(一)				日期 3月3日(二)				日期 3月4日(三)				日期 3月5日(四)				日期 3月6日(五)								
	人數 2339(2304+素32)				人數 1907				人數 1937				人數 1937				人數 1937								
	合計 0				合計 18,664				合計 23,330				合計 18,664				合計 0								
	主食 白米飯				主食 糙米飯				主食 特餐				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						
主菜	地瓜魚丁	魚丁(水鯊)展昇	170Kg			香滷豬腳丁	豬腳丁3K	72Kg			肉羹麵線	蚵仔麵線6K	13包			蛤蜊蒜頭蒸雞	雞胸丁"超秦"	72Kg			桂筍燒肉丁	肉角3K包	136Kg		
		地瓜薯條3K.	35包				肉角3K包	72Kg				赤肉糰3K(包)~	16包				雞(骨腿丁)超秦"	72Kg				桂竹筍(桶).	7桶		
		麵粉-中筋	10Kg				馬鈴薯-洗皮	70Kg				脆筍絲1.7K	12包				白蘿蔔*	80Kg				絞蒜仁	2Kg		
		飛馬胡椒鹽"盒	1盒				紅蘿蔔	15Kg				木耳絲"	10Kg				紅蘿蔔	15Kg				八角粒1斤南穎昌	1包		
		沙拉油18L台糖	6桶				去皮蒜仁	3Kg				大白菜*去外葉	65Kg				蛤仔-大	30Kg							
							八角粒1斤南穎昌	1包				紅蘿蔔	10Kg				薑絲	2Kg							
												柴魚片-半斤	3包				去皮蒜仁	2Kg							
												油蔥酥5斤*	1包												
副菜	南瓜豆腐羹	豆腐4.3K(薄).	24板			大瓜什錦	肉片**	18Kg			水煎包	大骨切**	12Kg			玉米炒蛋	挑選雞蛋*cas	120Kg			茄汁豆包絲	炸豆包-1切4丁."	95Kg		
		南瓜	50Kg				鳥蛋	25Kg				烏醋600ml穀盛*素	1瓶				玉米粒15K富士鮮"	3件				洋蔥去皮*進口	40Kg		
		鱈味棒3K中華."	6包				大黃瓜	160Kg				熟水煎包30入"	76包				紅蘿蔔	10Kg				紅蘿蔔	15Kg		
		洋蔥去皮*進口	10Kg				木耳絲"	10Kg									青蔥	2Kg				甜椒-彩色	15Kg		
		絞蒜仁	2Kg				金絲菇(美)	15Kg														蕃茄醬3.15K*可果	5桶		
青菜	小白菜		150Kg			有機山菠菜	有機山菠菜曾吾強	庫存			大陸A菜	大陸A菜	135Kg			有機小松	有機小松葉志豪	庫存			有機高麗	有機高麗葉志豪	庫存		
		薑絲	2Kg				絞蒜仁	1.5Kg				絞肉A90%**	15Kg				薑絲	2Kg				絞蒜仁	2Kg		
												鮑魚菇	20Kg												
												絞紅蔥頭*	3Kg												
湯	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔*	95Kg			番茄養生湯	牛蕃茄	30Kg			綠豆薏仁湯					鮮蔬湯	綠豆30K	1件				秀珍菇*美	10Kg		
		龍骨丁3K包"	12Kg				高麗菜*去外葉	40Kg					小薏仁(大麥)	12Kg				金絲菇(美)	10Kg						
		薑片	1.2Kg				紅蘿蔔	10Kg					砂糖25K(台糖)	2件				紅蘿蔔	10Kg						
							西洋芹*	2Kg										大白菜*去外葉	60Kg						
							大骨切**	12Kg										木耳絲"	10Kg						
																		柴魚片-半斤	2包						
豆漿		黃豆(非基改)					2333份	8	18664	乳品		2333	10	23330			2333份	8	18664						
		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)	5.8	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.6	份		主食(份)	5	份					
		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.7	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.5	份					
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)		份					
		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1	份		豆魚肉蛋(份)	3	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份					
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份					
		總熱量	705大卡			總熱量	718大卡			總熱量	640大卡			總熱量	799大卡			總熱量	652大卡						

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2週

午餐食譜設計表

菜別	日期	3月2日(一)		日期	3月3日(二)		日期	3月4日(三)		日期	3月5日(四)		日期	3月6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	小米飯		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	地瓜魚丁	素天婦羅	1.2kg	香滷豬腳丁	麵腸切段	2Kg	肉羹麵線	蚵仔麵線6K		蛤蜊蒜頭蒸雞	小豆乾丁	2Kg	桂筍燒肉丁	小麵輪	1.5Kg
						素肉粿0.6K(包)~		2包	白蘿蔔*			桂竹筍(桶).			
						脆筍絲1.7K						薑片		0.1Kg	
						木耳絲"						辣椒(紅)			
						大白菜*去外葉									
						紅蘿蔔									
						烏醋600ml穀盛*素		1瓶							
副菜	南瓜豆腐羹	金針菇	0.6kg	大瓜什錦	百頁豆腐1切12	1.5kg	水煎包	素蘿蔔糕10入	4包	玉米炒蛋	毛豆仁	1kg	茄汁豆包絲		
		枸杞	0.1kg												
湯	蘿蔔排骨湯	素豆皮	0.6Kg	番茄養生湯	雪白100g	3包	綠豆薏仁湯	素香菇肉燥375g	1瓶				鮮蔬湯		
		薑片 -共用	0.6Kg												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：