

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5週	109/3/23 (一)	白米飯	壽喜燒	杏鮑菇拌素雞	產銷履歷小白菜	酸菜鴨肉湯		5	1.4	0	2.7	2.1	682
	109/3/24 (二)	糙米飯	沙茶魚丁	番茄炒蛋	有機青江菜	玉米海結湯	甜桃	5.3	1.3	1	2.7	2.2	765
	109/3/25 (三)	特餐	皮蛋瘦肉粥	白菜什錦	黑糖捲		乳品	5.2	0.9	1	1.6	2.1	701
	109/3/26 (四)	小米飯	南瓜雞丁	豆腐煲	有機青松菜	紅豆燕麥湯	桶柑	5.8	1.3	1	2.5	2	776
	109/3/27 (五)	糙米飯	古早味肉燥	芙蓉絲瓜	有機山茼蒿	味噌玉菜湯		5	1.6	0	2	2.1	634.5
第6週	109/3/30 (一)	糙米飯	燕菁燒雞	銀芽豆皮絲	產銷履歷青江菜	榨菜冬粉湯		5.2	1.5	0	2.4	2.1	676
	109/3/31 (二)	特餐	咖哩肉丁	黑輪燒冬瓜	有機小松菜	四神雞湯	水果	5.1	1.5	1	2	2.2	703.5
	109/4/1 (三)	兒童節特餐	起司炊飯	炸雞腿排	雙色花椰菜	珍珠奶茶	乳品	5	1.2	1	2.5	2.5	780

食譜設計: 葉倩瑛營養師

孩子狼吞虎嚥，要當心!



★ 營養品質差

1. 消化不良
2. 研究指出牛奶、蔬果吃得比較少!

★ 感覺吃飽前 就已經吃過量

1. BMI、腰圍較高
2. 腰圍身高比>0.5風險↑



學習細嚼慢嚥、慢慢吃飯~

每餐至少20分鐘以上!



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5週	109/3/24 (二)	糙米飯	沙茶魚丁	番茄炒蛋	有機青江菜	玉米海結湯	甜桃	5.3	1.3	1	2.7	2.2	765
	109/3/25 (三)	特餐	皮蛋瘦肉粥	白菜什錦	黑糖捲		乳品	5.2	0.9	1	1.6	2.1	701
	109/3/26 (四)	小米飯	南瓜雞丁	豆腐煲	有機青松菜	紅豆燕麥湯	桶柑	5.8	1.3	1	2.5	2	776
	109/3/27 (五)	白米飯	古早味肉燥	芙蓉絲瓜	有機山萵蒿	味噌玉米菜湯		5	1.6	0	2	2.1	634.5
第6週	109/3/30 (一)	白米飯	蕪菁燒雞	銀芽豆皮絲	吉園圃青江菜	榨菜冬粉湯		5.2	1.5	0	2.4	2.1	676
	109/3/31 (二)	糙米飯	咖喱肉丁	黑輪燒冬瓜	有機小松菜	四神雞湯	水果	5.1	1.5	1	2	2.2	703.5
	109/4/1 (三)	特餐	起司炊飯	炸雞腿排	雙色花椰菜	珍珠奶茶	乳品	5	1.2	1	2.5	2.5	780

孩子狼吞虎嚥，要當心！



★ 營養品質差

1. 消化不良
2. 研究指出牛奶、蔬果吃得比較少！

★ 感覺吃飽前
就已經吃過量

1. BMI、腰圍較高
2. 腰圍身高比>0.5風險↑



使用
品

食譜設計：葉倩瑛營養師

學習細嚼慢嚥、慢慢吃飯~

每餐至少20分鐘以上！

大成國民小學108學年度第一學期 第5週 午餐食譜設計表

預估總價 44,180 平均每日 8,836 平均每人每日 3.8

類別	3月23日(一)				3月24日(二)				3月25日(三)				3月26日(四)				3月27日(五)								
	2339(2304+素32)				2006(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2000(1967+素33)								
	合計 0				合計 0				合計 23,390				合計 20,790				合計 0								
	白米飯				糙米飯				特餐				小米飯				糙米飯								
主食	白米飯				糙米飯				特餐				小米飯				糙米飯								
	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價					
主食	雞肉先解凍				糙米飯								小米飯												
	主菜	火鍋肉捲6K*	132Kg			壽喜燒	魚丁(水焿)展昇	190Kg			皮蛋瘦肉粥	皮蛋"永成	400個			南瓜雞丁	雞胸丁"超秦	90Kg			古早味肉燥	絞肉A90%*	144Kg		
		綠豆芽	70Kg				白蘿蔔*	45Kg				洗選雞蛋*cas	15Kg				雞(骨腿丁)超秦"	72Kg				絞碎豆干*	40Kg		
		洋蔥去皮*進口	15Kg				洋蔥去皮*進口	30Kg				絞肉A90%*	36Kg				南瓜	80Kg				洋蔥去皮*進口	40Kg		
		紅蘿蔔	5Kg				木耳絲"	10Kg				乾香菇絲(台灣)	1Kg				絞蒜仁	2Kg				蒜頭酥1斤"	3包		
		柴魚片-半斤	3包				紅蘿蔔	10Kg				玉米粒15K富士鮮"	2件				青蔥	2Kg				絞蒜仁	2Kg		
		黑胡椒粒.1斤飛馬	庫存				薑絲	2.5Kg				高麗菜*去外葉	75Kg												
		烤肉醬(5L)金蘭	3桶				青蔥	3Kg				紅蘿蔔	10Kg												
烏醋600ml穀盛*素		1瓶			沙茶醬3K*牛頭		3桶			青蔥		1.5Kg													
副菜	素雞切片	80Kg			番茄炒蛋	洗選雞蛋*cas	90Kg			白菜什錦	油蔥酥1斤"	3包			豆腐煲	豆腐4.3K(薄).	35板			芙蓉絲瓜	絲瓜*	150Kg			
	杏鮑菇-切塊"	35Kg				牛蕃茄	45Kg				溫體瘦夾心肉片*	90Kg				肉絲"	12Kg				洗選雞蛋*cas	18Kg			
	小黃瓜	40Kg				豆腐4.3K(薄).	7板				大白菜*去外葉	85Kg				木耳絲"	15Kg				金絲菇(美)	24Kg			
	絞蒜仁	3Kg				青蔥	1.6Kg				金絲菇(美)	20Kg				冬菜(3L)	2桶				紅蘿蔔	10Kg			
	香油(3L)福壽	1桶				蕃茄醬3.15K*可果	3桶				紅蘿蔔	20Kg				紅蘿蔔	10Kg				冬粉-大包5斤	3包			
	醬油膏5L金蘭-大"	2桶									木耳絲"	15Kg				青蔥	1.2Kg				絞蒜泥	1.5Kg			
	砂糖25K(台糖)	2件									絞蒜仁	1.5Kg													
	烏醋(5K)穀盛"	1桶																							
青菜	小白菜-產履-東	150Kg			機青江	有機青江曾吾強	庫存			黑糖捲	黑糖捲25人"	93包			機青松	有機青松葉志豪	庫存			機山商	有機山茼蒿葉志豪	庫存			
	薑絲	2Kg				絞蒜仁	2Kg										絞蒜仁	2Kg							
湯品	酸菜鴨肉湯	鴨肉丁3Kg振聲"	30Kg			玉米海結湯	玉米條*去頭尾	60Kg				鮮奶(2L)光泉	4桶			紅豆燕麥湯	紅豆-已提前送	1件			味噌玉菜湯	高麗菜*去外葉	50Kg		
		鹹菜(美)切絲*	45Kg				海帶結.	30Kg						生熟燕麥粒-已提前	15Kg					洋蔥去皮*進口		15Kg			
		薑片	2Kg				叉骨切	12Kg						砂糖25K(台糖)	1件					香菇小朵(生)		5Kg			
		沙拉油18L台糖	4桶																	味噌(細白)9k+十全		2件			
		精鹽24人	1件																	青蔥		1.5Kg			
		醬油5L金蘭-濃4人	2件																	叉骨切		12Kg			
其他	黃豆(非基改) 43				甜桃 2310份				乳品 2339 10 23390				桶柑 2310份 9 20790												
	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	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5	份					
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1.6	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)	2.7	份		豆魚肉蛋(份)	2.7	份		豆魚肉蛋(份)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2	份					
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份					
總熱量	682大卡		總熱量	765大卡		總熱量	701大卡		總熱量	776大卡		總熱量	635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5週

菜別	日期	3月23日(一)		日期	3月24日(二)		日期	3月25日(三)		日期	3月26日(四)		日期	3月27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	小米飯		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	食材	數量K	食材	數量K	
主菜	壽喜燒	豆干切片	2.5Kg	沙茶魚丁	炸豆包1切4	2.5Kg	皮蛋瘦肉粥	素豆竹	0.5kg	南瓜雞丁	玉米筍	3盒	古早味肉燥	小麵輪	1kg
		綠豆芽			沙茶醬260g素	1瓶			秀珍菇		0.6kg				
		鮑魚菇	0.6kg		木耳絲"				紅蘿蔔		0.3kg				
					紅蘿蔔										
					薑絲										
					沙茶醬260g素	1瓶									
副菜	杏鮑菇拌素雞			番茄炒蛋	高麗菜	1kg	白菜什錦	素排骨丁	1kg	豆腐煲			芙蓉絲瓜	生香菇	0.5kg
									冬菜(素)		1瓶				
湯	酸菜鴨肉湯	素肚切片	1kg	玉米海結湯						紅豆燕麥湯			味噌玉菜湯		
		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6週 午餐食譜設計表

預估總價 0 平均每日 0 平均每人每日 0.0

類別	3月30日(一)				3月31日(二)				4月1日(三)				4月2日(四)				4月3日(五)						
	2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)						
	合計 0				合計 0				合計 0				合計 0				合計 0						
名稱	白米飯				糙米飯				特餐				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			
主菜	燕青燒雞	雞胸丁*冷藏	90Kg			咖哩肉丁	肉角3K包	144Kg			起司炊飯	清胸肉絲	72										
		雞(骨腿丁)超秦"	72Kg				馬鈴薯大丁-	57Kg				高麗菜(初秋)	70										
		紅蘿蔔	10Kg				紅蘿蔔	10Kg				鮑魚菇	25										
		結頭菜	90Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg				洋蔥去皮	20										
		絞蒜仁	1.5Kg				老公咖哩粉600g盒	2盒				毛豆仁CAS	10										
		滷包-大10入母指	1包									起司絲(乳酪絲)	12										
副菜	銀芽豆皮絲	炸豆包切絲"	30Kg			黑輪燒冬瓜	黑輪丁3K(包)	9包			炸雞腿排	雞排4	2260										
		綠豆芽	95Kg				冬瓜*	220Kg				地瓜粉20K	1										
		紅蘿蔔	10Kg				乾香菇絲(台灣)	1.5Kg				太白粉20K	1										
		木耳絲"	10Kg				乾蝦仁	1.5Kg															
		絞蒜仁	2Kg				薑絲	1.5Kg															
青菜	青江菜	青江菜-產履	150Kg			有機小松菜	有機小松曾吾強	庫存			雙色花椰菜	青花菜(冷凍)	80										
		絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				白花菜(冷凍)	70										
												杏鮑菇	30										
												紅蘿蔔Q	10										
湯	榨菜冬粉湯	榨菜絲1.7K	20包			四神雞湯	四神-已提前送	15Kg			珍珠奶茶	黑粉圓	50										
		涼薯	35Kg				小薏仁-已提前送	8Kg				雀巢即溶奶粉	3										
		冬粉	3包				雞(骨腿丁)超秦"	24Kg				紅茶包400G	4										
		叉骨切	12Kg				紅標料理米酒20入	1件				二砂25K(台糖)	2										
		小薏仁-隔天用	8Kg																				
豆漿		黃豆(非基改)						2295份			乳品					2295份		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)	5.2	份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5	份		主食(份)		份		主食(份)		份			
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.2	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)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)		份		豆魚肉蛋(份)		份			
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.5	份		油脂(份)		份		油脂(份)		份			
總熱量	676大卡		總熱量	704大卡		總熱量	780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：

0

大成國民小學108學年度第一學期

第6週

午餐食譜設計表

菜別	日期	3月30日(一)		日期	3月31日(二)		日期	4月1日(三)		日期	4月2日(四)		日期	4月3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	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	兒童節特餐		主食名稱	五穀飯		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	蕪菁燒雞	小油腐丁	2.5Kg	咖哩肉丁	百頁豆腐1切24	2Kg	起司炊飯	素火腿丁	1								
					南瓜			乾豆捲	0.2								
					紅蘿蔔												
					杏鮑菇切塊	0.5kg											
副菜	銀芽豆皮絲			黑輪燒冬瓜	素天婦羅	1kg	炸雞腿排	素卡啦雞腿堡	40								
					冬瓜*												
					乾香菇絲(台灣)												
					金針菇	0.6kg											
湯	榨菜冬粉湯			四神雞湯	素排骨	1kg	珍珠奶茶										
					薑片 -共用	0.6Kg											

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：