

# 大成國民小學109學年度上學期午餐菜單

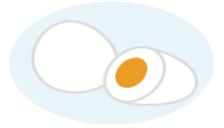
週別	日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	主食 (份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第15週	109/12/7 (一)	白米飯	馬鈴薯炸雞	梅干苦瓜	產銷履歷青菜	金針排骨湯		5	0.6	0	2.8	2.1	670
	109/12/8 (二)	糙米飯	蕪菁燒雞	蠔油百頁	有機有機A菜	地瓜甜湯	芭樂	5.8	1.4	1	2.1	2.1	753
	109/12/9 (三)	特餐	<b>黑胡椒什錦燴飯</b>	飄香滷味		冬瓜丸子湯	乳品	5	1.4	1	1.2	2	665
	109/12/10 (四)	紫米飯	豆瓣魚丁	蘿蔔糕炒蛋	有機黑葉白菜	榨菜粉絲湯	蘋果	5	0.9	1	2.8	2.2	742
	109/12/11 (五)	糙米飯	南瓜雞丁	大瓜什錦	有機青江菜	田園蔬菜湯		5.2	1.5	0	1.8	2.3	640
第16週	109/12/14 (一)	糙米飯	奶油魚丁	客家小炒	產銷履歷青菜	蘿蔔排骨湯		5.2	1.1	0	2.1	2.2	648
	109/12/15 (二)	特餐	回鍋肉片	麻婆豆腐	有機青松菜	味噌豆腐湯	水果	5	1.5	1	1.7	2.3	678.5
	109/12/16 (三)	特餐	<b>皮蛋瘦肉粥</b>	鮮肉燒賣*2	肉燥青菜		乳品	5	0.9	1	0.8	2.3	636
	109/12/17 (四)	蕎麥飯	荷葉蒸肉丁	鮮菇花椰	有機荷葉白菜	綠豆QQ湯	水果	5.8	1.4	1	2	2.1	745.5
	109/12/18 (五)	糙米飯	和風雞肉	三色炒蛋	有機高麗菜	菠菜吻魚湯		5	2.7	0	1.8	2	642.5



## 健腦防失智

### 對大腦有益的6種食物

**1 雞蛋**



豐富的卵磷脂  
能增加記憶力

**2 南瓜**



含豐富β-胡蘿蔔素  
可維持敏銳思考能力

**3 海帶**



富含鎂元素, 充足的  
鎂有助提高認知能力

**4 魚肉**



omega-3脂肪酸  
有助防止腦部衰退

**5 香蕉**



含色氨酸和維生素B6  
及礦物質, 有助健腦

**6 菠菜**



含豐富維生素C、E, 使  
腦細胞敏銳地發揮功能

 Heho健康
 

本校已全面使用  
非基改產品

食譜設計: 葉倩瑛營養師

# 大成國民小學109學年度上學期午餐菜單

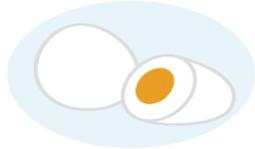
週別	日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	主食(份)	蔬菜(份)	水果/乳品(份)	豆蛋魚肉(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
第15週	109/12/7 (一)	白米飯	馬鈴薯炸雞	梅干苦瓜	產銷履歷青菜	金針排骨湯		5	0.6	0	2.8	2.1	670
	109/12/8 (二)	糙米飯	蕪菁燒雞	蠔油百頁	有機有機A菜	地瓜甜湯	芭樂	5.8	1.4	1	2.1	2.1	753
	109/12/9 (三)	特餐	黑胡椒什錦燴飯	飄香滷味		冬瓜丸子湯	乳品	5	1.4	1	1.2	2	665
	109/12/10 (四)	紫米飯	豆瓣魚丁	蘿蔔糕炒蛋	有機黑葉白菜	榨菜粉絲湯	蘋果	5	0.9	1	2.8	2.2	742
	109/12/11 (五)	白米飯	南瓜雞丁	大瓜什錦	有機青江菜	田園蔬菜湯		5.2	1.5	0	1.8	2.3	640
第16週	109/12/14 (一)	白米飯	奶油魚丁	客家小炒	吉園圃青菜	蘿蔔排骨湯		5.2	1.1	0	2.1	2.2	648
	109/12/15 (二)	糙米飯	回鍋肉片	麻婆豆腐	有機青松菜	味噌豆腐湯	水果	5	1.5	1	1.7	2.3	678.5
	109/12/16 (三)	特餐	皮蛋瘦肉粥	鮮肉燒賣*2	肉燥青菜		乳品	5	0.9	1	0.8	2.3	636
	109/12/17 (四)	蕎麥飯	荷葉蒸肉丁	鮮菇花椰	有機荷葉白菜	綠豆QQ湯	水果	5.8	1.4	1	2	2.1	745.5
	109/12/18 (五)	白米飯	和風雞肉	三色炒蛋	有機高麗菜	菠菜吻魚湯		5	2.7	0	1.8	2	642.5



## 健腦防失智

### 對大腦有益的6種食物

**1 雞蛋**



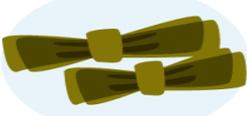
豐富的卵磷脂  
能增加記憶力

**2 南瓜**



含豐富β-胡蘿蔔素  
可維持敏銳思考能力

**3 海帶**



富含鎂元素, 充足的  
鎂有助提高認知能力

**4 魚肉**



omega-3脂肪酸  
有助防止腦部衰退

**5 香蕉**



含色氨酸和維生素B6  
及礦物質, 有助健腦

**6 菠菜**



含豐富維生素C、E, 使  
腦細胞敏銳地發揮功能

 Heho健康 

本校已全面使用  
非基改產品

食譜設計: 葉倩瑛營養師

大成國民小學108學年度第一學期 第15週 午餐食譜設計表

預估總價 68,950

平均每日 13,790

平均每人每日 6.0

類別	日期 12月7日(一)				日期 12月8日(二)				日期 12月9日(三)				日期 12月10日(四)				日期 12月11日(五)					
	2285(2240+素40)				2006(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2000(1967+素33)					
	合計 0				合計 23,050				合計 22,850				合計 23,050				合計 0					
主名	白米飯				糙米飯				特餐				紫米飯				糙米飯					
	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		
主食	雞肉先解凍				糙米飯								紫米飯									
主菜	馬鈴薯炸雞	雞胸丁"超秦	144Kg			肉角3K包	132Kg			肉絲*	60Kg			魚丁(水鯊)展昇	180Kg			雞胸丁"超秦	72Kg			
		馬鈴薯-洗皮	90Kg			紅蘿蔔	15Kg			杏鮑菇-切塊"	28Kg			豆腐4.3K(薄).	14板			雞(骨腿丁)超秦"	72Kg			
		飛馬胡椒鹽"盒	1盒			結頭菜	115Kg			洋蔥去皮*進口	40Kg			洋蔥去皮*進口	23Kg			南瓜	100Kg			
						燕青燒雞	絞蒜仁	1.5Kg			青花菜"12K散	3件			紅蘿蔔	5Kg			絞蒜仁	2Kg		
							滷包-大10入母指	1包			香菇小朵(生)	8Kg			薑絲	2.5Kg			青蔥	2Kg		
											玉米粒15K富士鮮"	1件			辣豆瓣醬(2.8K)	2桶						
副菜	梅干苦瓜	豆腐4.3K(薄).	33板			百頁1切24丁"*	60Kg			黑胡椒醬(3K)	7桶			洗選雞蛋"12K	120Kg			鳥蛋	25Kg			
		絞肉A90%*	15Kg			甜豆-冷凍10K散	6件			黑胡椒粒.1斤飛馬	1包			禎祥蘿蔔糕50入.*	12包			大黃瓜	160Kg			
		紅蘿蔔	10Kg			乾木耳絲1斤(包)	2包			肉角3K包	72Kg			紅蘿蔔	10Kg			乾木耳絲1斤(包)	2包			
		青豆仁-冷凍約1K	8包			紅蘿蔔	15Kg			小干四丁	60Kg			青蔥	3Kg			金絲菇(美)	13Kg			
		絞蒜仁	1Kg			美人菇"	10Kg			海帶結.	45Kg							絞蒜仁	1.2Kg			
		辣豆瓣醬(2.8K)	1桶			絞蒜仁	1.5Kg			白蘿蔔*Q	55Kg							青蔥	1.5Kg			
青菜	青菜	青油菜-產履	150Kg			有機A菜曾吾強	庫存			滷包-大10入母指	1包			有機黑葉菜志豪	庫存			有機青江菜志豪	庫存			
		薑絲	2Kg			薑絲	2Kg							薑絲	2Kg			絞蒜仁	1.5Kg			
湯品	金針排骨湯	乾金針	3Kg			地瓜*	110Kg			冬瓜*	100Kg			榨菜絲1.7K	20包			高麗菜葉產履*	45Kg			
		薑絲	2Kg			薑片*	5Kg			虱目小魚丸3K包"	6包			冬粉-大包5斤	3包			紅蘿蔔	5Kg			
		龍骨丁3K包"	18Kg			砂糖25K(台糖)	1件			薑絲	2Kg			涼薯	35Kg			玉米粒15K富士鮮"	1件			
														叉骨切	12Kg			秀珍菇"	10Kg			
																		叉骨切	12Kg			
其他	黃豆(非基改)				芭樂				乳品				蘋果				原2筆金針菇改					
	台糖(50K)				2305份 10 23050				2285 10 22850				2305份 10 23050									
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)	5.8	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.2	份	主食(份)	5.2	份			
		蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	1.4	份	蔬菜(份)	1.4	份	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)	1.5	份			
		水果(份)		份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)		份	水果(份)		份			
		豆魚肉蛋(份)	2.8	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	1.2	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份			
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.3	份			
總熱量		670大卡		753大卡		665大卡		742大卡		640大卡		640大卡		640大卡		640大卡		640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15週

菜別	日期	12月7日(一)		日期	12月8日(二)		日期	12月9日(三)		日期	12月10日(四)		日期	12月11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	紫米飯		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	馬鈴薯炸雞	素雞丁	2kg	燕菁燒雞	素皮絲	1.5Kg	黑胡椒什錦燴飯	炸豆包1切4	2kg	豆瓣魚丁	生香菇	1.2kg	南瓜雞丁	毛豆仁	1kg				
																南瓜			
																		杏鮑菇-切塊"	1kg
副菜	梅干苦瓜	玉米粒	1kg	蠔油百頁			飄香滷味	生香菇	0.5kg	蘿蔔糕炒蛋	高麗菜	1kg	大瓜什錦	生豆包	1kg				
湯	金針排骨湯	薑片	0.5kg	地瓜甜湯			冬瓜丸子湯	素豆竹	0.2kg	榨菜粉絲湯			田園蔬菜湯						
		白蘿蔔	2kg																
		薑片 -共用	0.6Kg																

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16週 午餐食譜設計表

預估總價 41,310

平均每日 8,262

平均每人每日 3.6

類別	日期 12月14日(一)				日期 12月15日(二)				日期 12月16日(三)				日期 12月17日(四)				日期 12月18日(五)			
	2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)			
主名	合計 0				合計 18,360				合計 22,950				合計 0				合計 0			
	白米飯				糙米飯				特餐								白米飯			
名稱	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	奶 油 魚 丁	旗魚丁5K(含冰)	36包			火鍋肉捲6K**	126Kg			皮蛋-隔天用"永成	200個			肉角3K包	156Kg			雞胸丁"超秦	72Kg
大白菜*去外葉			75Kg			高麗菜去葉產履*	80Kg			洗選雞蛋.15K	15Kg			地瓜*	100Kg			雞腿切丁*超秦	72Kg	
紅蘿蔔			15Kg			紅蘿蔔	10Kg			絞肉A90%**	36Kg			絞蒜仁	2Kg			洋蔥去皮*進口	20Kg	
洋蔥去皮*進口			20Kg			絞蒜仁	1.2Kg			乾香菇絲(台灣)	1Kg			蒸肉粉1斤-飛馬	20包			杏鮑菇-切塊"	50Kg	
薑絲			2Kg			青蔥	2Kg			玉米粒15K富士鮮"	2件			乾荷葉1斤25片	2.4Kg			青椒	6Kg	
安佳奶油454g大。			5包			黑豆瓣醬3K十全	2件			高麗菜去葉產履*	75Kg							紅蘿蔔	6Kg	
玉米濃湯粉1Kg			6包			甜麵醬(9k)十全	2件			紅蘿蔔	10Kg							白芝麻	1Kg	
副菜	客 家 小 炒	肉絲*	27Kg			苦瓜	115Kg			油蔥酥1斤"	3包			白花菜"富士12K散	8件			三色丁15K富"	3件	
		乾魷魚絲	6Kg			絞肉A90%**	18Kg			鮮肉燒賣30入*20g	151包			青花菜"12K散	7件			玉米粒15K富士鮮"	1件	
		小豆干1切4條."	120Kg			乾梅干菜-隔天用	10Kg			(每人2個)				肉片**	15Kg			洗選雞蛋"12K	120Kg	
		西洋芹*	15Kg			薑片	2Kg							紅蘿蔔	10Kg			青蔥	2Kg	
		青蔥	2Kg											絞蒜仁	2Kg					
		黑豆瓣醬3K十全	2件																	
青菜	青 菜	黑葉白-產履	145Kg			有機青松曾吾強	庫存			大陸A菜	140Kg			有機荷葉葉志豪	庫存			有機高麗葉志豪	庫存	
		薑絲	2Kg			絞蒜仁	2Kg			絞肉A90%**	12Kg			薑絲	2Kg			絞蒜仁	2Kg	
										絞紅蔥頭	3Kg									
湯	蘿 蔔 排 骨 湯	白蘿蔔*Q	95Kg			豆腐4.3K(薄).	15板						綠豆	20Kg			小吻魚-特小(乾)	2.5Kg		
		龍骨丁3K包"	15Kg			味噌(細白)9k十全	3件						切QQ粉圓-白	25Kg			菠菜	40Kg		
		薑片	3Kg			海帶芽(乾)	1.2Kg						砂糖25K(台糖)	1件			薑絲	2Kg		
						柴魚片-半斤	3包										叉骨切	12Kg		
						青蔥	1.5Kg													
豆漿		黃豆(非基改)					2295份	8	18360	乳品	2295	10	22950		2295份	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		類別	份量		
		主食(份)	5.2	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.8	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	
		蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	1.4	份	蔬菜(份)	2.7	份	蔬菜(份)	2.7	份	
		水果(份)		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)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	0.8	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	
		油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份	
總熱量	648大卡		總熱量	679大卡		總熱量	636大卡		總熱量	746大卡		總熱量	643大卡		總熱量	643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16週 午餐食譜設計表

類別	日期	12月14日(一)		日期	12月15日(二)		日期	12月16日(三)		日期	12月17日(四)		日期	12月18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	特餐		主食名稱	蕎麥飯		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	奶油魚丁	油豆片切絲	2kg	回鍋肉片	豆干片	2Kg	皮蛋瘦肉粥			荷葉蒸肉丁	百頁豆腐1切24	2kg	和風雞肉	炸豆腸	2kg
		生香菇	0.5kg												
副菜	客家小炒	素魷魚0.6k	1包	麻婆豆腐	生香菇	0.5kg	鮮肉燒賣*2	素香椿肉燥	1瓶	鮮菇花椰	柳松菇0.2k	3包	三色炒蛋	芋頭	2.5kg
湯	蘿蔔排骨湯	紅棗	0.1kg	味噌豆腐湯						綠豆QQ湯			菠菜吻魚湯	金針菇	0.3kg
		薑片													
		生香菇	0.3kg												
		薑片-共用	0.6Kg												

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：