

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19週	110/1/4 (一)	白米飯	糖醋雞丁	鮮蔬麵輪	產銷履歷青油菜	刈薯鮮菇湯		5	1.3	0	2	2.2	632
	110/1/5 (二)	糙米飯	醬燒排骨	玉米蒸蛋	有機高麗菜	結頭大骨湯	小蕃茄	5	1	1	2.2	2.3	704
	110/1/6 (三)	特餐	泡菜麵疙瘩	銀芽炒豆干		馬拉糕	乳品	5	1.1	1	0.8	2.1	632
	110/1/7 (四)	小米飯	花瓜雞丁	蛋酥白菜	有機廣島菜	三寶甜湯	芭樂	5.8	1.4	1	1.8	2	726
	110/1/8 (五)	糙米飯	海鮮豆腐煲	五香毛豆莢	有機福山萵苣	蕃茄養生湯		5.2	1	0	2.3	2.1	656

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



糖上癮不僅易胖 身體8器官也受傷



牙齒

留在口腔的糖
易被分解發酵
導致齲齒



血管

易誘發血管
大範圍發炎
反應及傷害



皮膚

會破壞皮膚的
膠原蛋白，導致
皺紋和鬆弛



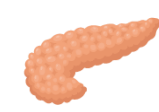
眼睛

吃過量的甜食
會助長近視的
發展



肝臟

會提高非
酒精性脂肪肝
的發生機率



胰臟

會造成胰臟
代謝異常，傷害
胰臟細胞DNA



骨骼

使骨骼的鈣
無法儲存，進而
造成骨質疏鬆



膽囊

會加快膽固醇
的積累，導致
形成膽結石


Heho健康


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19週	110/1/4 (一)	白米飯	糖醋雞丁	鮮蔬麵輪	產銷履歷青油菜	刈薯鮮菇湯		5	1.3	0	2	2.2	632
	110/1/5 (二)	糙米飯	醬燒排骨	玉米蒸蛋	有機高麗菜	結頭大骨湯	小蕃茄	5	1	1	2.2	2.3	704
	110/1/6 (三)	特餐	泡菜麵疙瘩	銀芽炒豆干		馬拉糕	乳品	5	1.1	1	0.8	2.1	632
	110/1/7 (四)	小米飯	花瓜雞丁	蛋酥白菜	有機廣島菜	三寶甜湯	芭樂	5.8	1.4	1	1.8	2	726
	110/1/8 (五)	糙米飯	海鮮豆腐煲	五香毛豆莢	有機福山萵苣	蕃茄養生湯		5.2	1	0	2.3	2.1	656

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



糖上癮不僅易胖 身體8器官也受傷





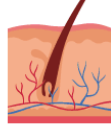
牙齒

留在口腔的糖
易被分解發酵
導致齲齒



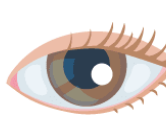
血管

易誘發血管
大範圍發炎
反應及傷害



皮膚

會破壞皮膚的
膠原蛋白，導致
皺紋和鬆弛



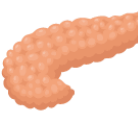
眼睛

吃過量的甜食
會助長近視的
發展



肝臟

會提高非
酒精性脂肪肝
的發生機率



胰臟

會造成胰臟
代謝異常，傷害
胰臟細胞DNA



骨骼

使骨骼的鈣
無法儲存，進而
造成骨質疏鬆



膽囊

會加快膽固醇
的積累，導致
形成膽結石

 Heho健康 

大成國民小學108學年度第一學期 第19週 午餐食譜設計表																									
預估總價 36,880					平均每日 9220					平均每人每日 4.0															
菜別	日期	1月4日(一)				日期	1月5日(二)				日期	1月6日(三)				日期	1月7日(四)				日期	1月8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 18,440					合計 0					合計 18,440					合計 0			
	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	糖醋雞丁	雞丁	72			醬燒排骨	肉丁	84			泡菜麵疙瘩	肉絲	72			花瓜雞丁	雞丁	90			海鮮豆腐煲	嫩油丁	70		
		骨腿丁	54				軟排丁	54				大白菜Q	80				骨腿丁	72				白蝦仁	24		
		洋蔥去皮Q	20				洋蔥去皮Q	20				金針菇Q	20				絞花瓜	30				魷魚圈CAS	36		
		彩椒Q	15				麵腸(切	70				榨菜絲	24				紅蘿蔔Q	10				肉片	72		
		鳳梨罐3K	6				黑豆瓣醬3K	1				紅蘿蔔Q	8				蒜末	2				紅蘿蔔Q	10		
		馬鈴薯去皮Q	60				甜麵醬9K	2				木耳絲	10				玉米粒CAS(散	35				洋蔥去皮Q	20		
		蕃茄醬3K(果	9									泡菜3K	12									木耳絲Q	10		
																						青蔥	2		
																						素小卷1.2K	1		
																						小黃瓜	1.5		
副菜	鮮蔬麵輪	高麗菜Q	140			玉米蒸蛋	洗選蛋	130			銀芽炒豆干	綠豆芽	90			蛋酥白菜	大白菜Q	138			五香毛豆莢	毛豆莢CAS	150		
		麵輪(小	25				玉米粒CAS(散	60				豆干片	45				洗選蛋	24				蒜末	2		
		生香菇Q	15				毛豆仁CAS	10				木耳絲Q	12				生香菇Q	12				香油3L(福壽	2		
		紅蘿蔔Q	10				玉米醬3K	10				紅蘿蔔Q	10				蝦米(仁	2				八角粒600G	1		
		沙拉油18L(台	5				豆干丁										紅蘿蔔Q	16				黑胡椒粒600G	2		
		公賣局米酒20入	1																						
		金蘭醬油5L(濃	4																						
		鹽1K	24																						
		二砂25K(台糖	2																						
青菜	青油菜	青油菜(產	150			有機高麗菜	有機高麗菜	145								有機廣島菜	有機廣島菜	145			有機福山萵苣	有機福山萵苣	145		
		薑絲	2.3				薑絲	2.3									薑絲	2.3				薑絲	2.3		
湯品	刈薯鮮菇湯	刈薯	65			結頭大骨湯	結頭菜	90			馬拉糕	奇美馬拉糕CAS	2260			三寶甜湯	綠豆	25			蕃茄養生湯	大蕃茄	50		
		鮑魚菇	25				枸杞600G	2				奇美芋泥包65G	40				花豆(先送	10				金針菇	9		
		青蔥	2				大骨	12									麥片	8				黃豆芽	25.3		
																	二砂25K(台糖	2				大骨	9		
其他		黃豆(非基改)					小蕃茄	2305份	8	18440					0		芭樂	2305份	8	18440					
		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	份			主食(份)	5	份			主食(份)	5.8	份			主食(份)	5.2	份	
		蔬菜(份)	1.3	份			蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	1.1	份			蔬菜(份)	1.4	份			蔬菜(份)	1	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	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	0.8	份			豆魚肉蛋(份)	1.8	份			豆魚肉蛋(份)	2.3	份	
		油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2.3	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份	
		總熱量	632大卡				總熱量	704大卡				總熱量	632大卡				總熱量	726大卡				總熱量	656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19週

類別	日期	1月4日(一)		日期	1月5日(二)		日期	1月6日(三)		日期	1月7日(四)		日期	1月8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
主菜	糖醋雞丁			醬燒排骨	炸豆包(切4塊)	2.0	泡菜麵疙瘩	炸豆包絲	0.1	花瓜雞丁	杏鮑菇頭	2.0	海鮮豆腐煲	素小卷1.2K	1.0
					生香菇	1.0		素烏醋600G	1.0		素雞(切段)	0.6		小黃瓜	2.0
副菜	鮮蔬麵輪			玉米蒸蛋	豆干丁	2.0	銀芽炒豆干			蛋酥白菜			五香毛豆莢		
湯	刈薯鮮菇湯			結頭大骨湯	素排骨酥(濕)	0.3	馬拉糕			三寶甜湯			蕃茄養生湯		
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：