

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20週	110/1/11 (一)	白米飯	香酥魚片	白菜粉絲	產銷履歷青油菜	香菇雞湯		5.3	1.3	0	2	2.2	653
	110/1/12 (二)	糙米飯	蒜泥白肉	香菇豆腐羹	有機黑葉白菜	紅豆撞奶	蘋果	6	1.1	1	2.2	2.1	767
	110/1/13 (三)	特餐	肉絲炒麵	飄香滷味		酸辣湯	乳品	5	0.6	1	2.5	2	743
	110/1/14 (四)	小米飯	肉骨茶雞	番茄炒蛋	有機塔菇菜	絲瓜什錦湯	柳丁	5.2	1.4	1	2.4	2.3	743
	110/1/15 (五)	糙米飯	孜然豬肉條	豆瓣冬瓜	有機小白菜	黃瓜丸片湯		5.5	1.6	0	1.8	2	650
第21週	110/1/18 (一)	白米飯	香滷肉燥	醬燒凍豆腐	產銷履歷青菜	青木瓜枸杞湯		5	1.6	0	1.8	2	615
	110/1/19 (二)	糙米飯	香菇雞	玉米三色	有機高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	5.7	0.9	1	2.1	2.2	738
	110/1/20 (三)	特餐	什錦燴飯	鹽水什錦		冬瓜山粉圓	乳品	5	0.8	1	1.6	2.3	693.5

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

曬太陽就可以補充！

維生素D 六大益處





1

使骨骼牙齒健康
促鈣質吸收

2

免疫調節
調節免疫系統

3

保護心血管
調節血壓

4

促皮膚代謝
減少皮膚異狀

5

調節血清素
減少焦慮緊張

6

預防癌症
促癌細胞凋亡

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20週	110/1/11 (一)	白米飯	香酥魚片	白菜粉絲	產銷履歷青菜	香菇雞湯		5.3	1.3	0	2	2.2	653
	110/1/12 (二)	糙米飯	蒜泥白肉	香菇豆腐羹	有機黑葉白菜	紅豆撞奶	蘋果	6	1.1	1	2.2	2.1	767
	110/1/13 (三)	特餐	肉絲炒麵	飄香滷味		酸辣湯	乳品	5	0.6	1	2.5	2	743
	110/1/14 (四)	小米飯	肉骨茶雞	番茄炒蛋	有機塔菇菜	絲瓜什錦湯	柳丁	5.2	1.4	1	2.4	2.3	743
	110/1/15 (五)	糙米飯	孜然豬肉條	豆瓣冬瓜	有機小白菜	黃瓜丸片湯		5.5	1.6	0	1.8	2	650
第21週	110/1/18 (一)	白米飯	香滷肉燥	醬燒凍豆腐	產銷履歷青菜	青木瓜枸杞湯		5	1.6	0	1.8	2	615
	110/1/19 (二)	糙米飯	香菇雞	玉米三色	有機高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	5.7	0.9	1	2.1	2.2	738
	110/1/20 (三)	特餐	什錦燴飯	鹽水什錦		冬瓜山粉圓	乳品	5	0.8	1	1.6	2.3	693.5

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



大成國民小學108學年度第一學期 第20週 午餐食譜設計表

預估總價 43,340 平均每日 10835 平均每人每日 4.7

類別	日期 1月11日(一)		日期 1月12日(二)		日期 1月13日(三)		日期 1月14日(四)		日期 1月15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 6,460		
主食	白米飯		糙米飯		特餐				白米飯		
	名稱	數量K	名稱	數量K	名稱	數量K	名稱	數量K	名稱	數量K	
主食			糙米飯					8KG			
主菜	香酥魚片	烏魚片CAS	2270	火鍋豬肉片CAS	144	肉絲	60	雞丁CAS	90	肉柳	144
			180元/K	綠豆芽Q	70	高麗菜(初秋)	80	骨腿丁CAS	72	洋蔥去皮Q	20
		胡椒鹽600G(老)	2	蒜泥	3	絞紅蔥頭	4	白蘿蔔Q	50	馬鈴薯去皮Q	65
				金蘭醬油膏5L	2	木耳絲Q	20	玉米段(3米Q)	25	孜然粉260G	庫存
				蒜泥白肉		乾香菇絲	2	肉骨茶包60G	45	白芝麻	1
						紅蘿蔔Q	15				
副菜	白菜粉絲	大白菜Q	70	豆腐4.3K(薄)	27	肉丁CAS	120	洗選蛋Q	105	冬瓜Q	190
		冬粉(萬龍)	21	生香菇Q	40	豆干丁	80	大蕃茄Q	80	辣豆瓣醬(十全)	2
		紅蘿蔔Q	10	毛豆仁CAS	10	蒜仁	2	蕃茄醬3K(果)	3	黃豆瓣醬5L	2
		蝦米(仁)	2	魚板絲3K	4	薑片	2			薑絲	2
		絞肉	21	素蟹肉絲		滷味滷包10入	庫存			蒜末	1
		沙拉油18L(台)	6								
		鹽1K	1								
		公賣局米酒20入	1								
地瓜粉20K	1										
青菜	青油菜	青油菜(產)	145	有機黑葉白菜	145			有機塔菇菜	145	有機小白菜	145
		薑絲	2	薑絲	2			薑絲	2	薑絲	2
湯品	香菇雞湯	雞丁	30	紅豆(先送)	50	豆腐4.3K(薄)	12	絲瓜	60	大黃瓜	80
		生香菇	25	雀巢即溶奶粉	3	脆筍絲	15	金針菇	10	貢丸片(福茂)	15
		乾香菇	2	紅二砂25K(台糖)	2	木耳絲	8	蝦米(仁)	2	青蔥	2
		薑片	2			紅蘿蔔	6	薑絲	2		
		骨腿丁	24			洗選蛋	15				
						柴魚片600G	3				
				烏醋3.5K(百)	2						
其他	黃豆(非基改)	66	蘋果	2305份			柳丁	2305份			
	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
		主食(份)	5.3	主食(份)	6	主食(份)	5	主食(份)	5.2	主食(份)	5.5
		蔬菜(份)	1.3	蔬菜(份)	1.1	蔬菜(份)	0.6	蔬菜(份)	1.4	蔬菜(份)	1.6
		水果(份)		水果(份)	1	鮮奶(份)	1	水果(份)	1	水果(份)	
		豆魚肉蛋(份)	2	豆魚肉蛋(份)	2.2	豆魚肉蛋(份)	2.5	豆魚肉蛋(份)	2.4	豆魚肉蛋(份)	1.8
		油脂(份)	2.2	油脂(份)	2.1	油脂(份)	2	油脂(份)	2.3	油脂(份)	2
總熱量	653大卡	總熱量	767大卡	總熱量	743大卡	總熱量	743大卡	總熱量	650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20週

類別	日期	1月11日(一)		日期	1月12日(二)		日期	1月13日(三)		日期	1月14日(四)		日期	1月15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	香酥魚片	素魚排	45.0	蒜泥白肉	百頁豆腐(切片)	2.0	肉絲炒麵	瑤珍菇	1.0	肉骨茶雞	素皮酥(絲)	1.0	孜然豬肉條	炸豆包絲	2.0				
副菜	白菜粉絲	乾豆捲	0.3	香菇豆腐羹	素蟹肉絲	0.6	飄香滷味	海帶結(線)	1.0	番茄炒蛋	生豆包(大)	2.5	豆瓣冬瓜						
湯	香菇雞湯	素雞(切片)	0.5	紅豆撞奶			酸辣湯			絲瓜什錦湯	枸杞	0.1	黃瓜丸片湯	素香菜丸	1.0				
		薑片	0.6																

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21週 午餐食譜設計表

預估總價 73,249

平均每日 14649.7

平均每人每日 6.4

菜別	1月18日(一)				1月19日(二)				1月20日(三)				1月21日(四)				1月22日(五)						
	日期		1月18日(一)		日期		1月19日(二)		日期		1月20日(三)		日期		1月21日(四)		日期		1月22日(五)				
	主食	白米飯			主食	糙米飯			主食	特餐			主食	麥片飯			主食	白米飯					
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	單價	總價	名稱	食材	數量K	單價	總價		
					糙米飯									15KG									
					雞肉先解凍																		
主菜	香滷肉燥	全瘦絞肉CAS	117		雞丁	90		白蝦仁Q	24													0	
		豆干絞碎	45		骨髓丁	72		甜豆	40													0	
		洋蔥去皮Q	30		生香菇Q	30		肉絲CAS	36													0	
		杏鮑菇頭Q	30		白蘿蔔Q	60		高麗菜(初秋)	60													0	
		魚露500CC	庫存		青蔥	2		洋蔥去皮	10													0	
					乾香菇	2		虱目魚丸(如記CAS)	18														0
																							0
																							0
副菜	醬燒凍豆腐	凍豆腐	115		玉米粒CAS(散)	75		骨髓丁CAS	72													0	
		大白菜Q	70		三色丁CAS	45		大溪黑干(切6丁)	45													0	
		洋蔥去皮Q	12		絞肉	36		杏鮑菇頭Q	45													0	
		紅蘿蔔Q	7		青蔥	2		小黃瓜Q	35													0	
		蒜末	2		蒜末	1		脆筍片	24													0	
								青蔥	2														0
								蒜泥	2														0
								薑末	2														0
青菜	青菜	青菜(產)	150		高麗菜	150																0	
		薑絲	2.3		蒜末	2.3																0	
																						0	
																						0	
湯	青木瓜枸杞湯	青木瓜	80		紫菜100G	12		冬瓜塊600G	40													0	
		枸杞600G	2		洗選蛋	1		山粉圓	5													0	
		大骨	12		青蔥	1		二砂25K(台糖)	1													0	
					大骨	12																	0
豆漿	黃豆(非基改)	66		柳丁	2304份		乳品	2307		芭樂	2304份	10	23040										
	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		類別	份量		
		主食(份)	5		主食(份)	5.7		主食(份)	5		主食(份)	份		主食(份)	份		主食(份)	份		主食(份)	份		
		蔬菜(份)	1.6		蔬菜(份)	0.9		蔬菜(份)	0.8		蔬菜(份)	份		蔬菜(份)	份		蔬菜(份)	份		蔬菜(份)	份		
		水果(份)			水果(份)	1		鮮奶(份)	1		水果(份)	份		水果(份)	份		水果(份)	份		水果(份)	份		
		豆魚肉蛋(份)	1.8		豆魚肉蛋(份)	2.1		豆魚肉蛋(份)	1.6		豆魚肉蛋(份)	份		豆魚肉蛋(份)	份		豆魚肉蛋(份)	份		豆魚肉蛋(份)	份		
		油脂(份)	2		油脂(份)	2.2		油脂(份)	2.3		油脂(份)	份		油脂(份)	份		油脂(份)	份		油脂(份)	份		
		總熱量	615大卡		總熱量	738大卡		總熱量	694大卡		總熱量	大卡		總熱量	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21週

類別	日期 1月18日(一)			日期 1月19日(二)			日期 1月20日(三)			日期 1月21日(四)			日期 1月22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 麥片飯			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	香滷肉燥	麵輪	1	香菇雞	素雞	3	什錦燴飯	素小卷1.2K	1						
						素海龍丸600G		1							
						毛豆仁CAS		2							
副菜	醬燒凍豆腐	素泡菜	2	玉米三色	生香菇	1	鹽水什錦								
湯	青木瓜枸杞湯			紫菜蛋花湯			冬瓜山粉圓								
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：