

大成國民小學109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	110/2/22 (一)	白米飯	奶油魚丁	玉米三色	產銷履歷山茼蒿	山藥排骨湯		5.3	1	0	1.6	2.2	615
	110/2/23 (二)	糙米飯	蘿蔔滷肉	原味蒸蛋	有機小白菜	榨菜肉絲湯	棗子	5	1.2	1	2.6	2	725
	110/2/24 (三)	特餐	蕃茄炊飯	豆腐雞丁		大滷湯	乳品	5	0.7	1	2.8	2.1	772
	110/2/25 (四)	麥片飯	冬瓜燒雞	醬燒豆包絲	有機高麗菜	地瓜甜湯	桶柑	5.5	1.3	1	2.4	2.3	761
	110/2/26 (五)	糙米飯	壽喜燒肉	白菜粉絲煲	有機青松菜	玉米蛋花湯		5.2	1.3	0	2	2.2	645.5

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

黑紫紅綠葡萄
功效不一樣！

Heho健康

黑葡萄	紫葡萄	紅葡萄	綠葡萄
			
提升免疫力 · 抗氧化力強 · 維生素B1 · 維生素E · 含量最高	護眼顧眼睛 · 抗發炎老化 · 維生素A與β-胡蘿蔔素 · 含量最高	熱量最低 · 適合當點心 · 富含花青素與多酚類 · 改善膽固醇	有助降血壓 · 維生素C與鉀含量最高 · 能抗氧化 · 提升免疫力

大成國民小學109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	110/2/22 (一)	白米飯	奶油魚丁	玉米三色	產銷履歷山萵蒿	山藥排骨湯		5.3	1	0	1.6	2.2	615
	110/2/23 (二)	糙米飯	蘿蔔滷肉	原味蒸蛋	有機小白菜	榨菜肉絲湯	棗子	5	1.2	1	2.6	2	725
	110/2/24 (三)	特餐	蕃茄炊飯	豆腐雞丁		大滷湯	乳品	5	0.7	1	2.8	2.1	772
	110/2/25 (四)	麥片飯	冬瓜燒雞	醬燒豆包絲	有機高麗菜	地瓜甜湯	桶柑	5.5	1.3	1	2.4	2.3	761
	110/2/26 (五)	白米飯	壽喜燒肉	白菜粉絲煲	有機青松菜	玉米蛋花湯		5.2	1.3	0	2	2.2	645.5

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

黑紫紅綠葡萄

功效不一樣！

黑葡萄



提升免疫力

- 抗氧化力強
- 維生素B1
- 維生素E
- 含量最高

紫葡萄



護眼顧眼睛

- 抗發炎老化
- 維生素A與β-胡蘿蔔素
- 含量最高

紅葡萄



熱量最低

- 適合當點心
- 富含花青素與多酚類
- 改善膽固醇

綠葡萄



有助降血壓

- 維生素C與鉀含量最高
- 能抗氧化
- 提升免疫力

大成國民小學108學年度第二學期 第1週 午餐食譜設計表																																						
預估總價 74,366										平均每日 24,789										平均每人每日 10.8																		
菜別	日期	2月22日(一)				日期	2月23日(二)				日期	2月24日(三)				日期	2月25日(四)				日期	2月26日(五)																
	人數	2285(2240+素40)				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 0					合計 0					合計 23,050					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	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												麥片飯																			
	雞肉先解凍																																					
主菜	奶油魚丁	旗魚丁5K(含冰)		36包			蘿蔔滷肉	肉角3K包cas		144Kg				蕃茄炊飯	肉絲*"cas		72Kg				冬瓜燒雞	雞胸丁"超秦		90Kg				壽喜燒肉	火鍋肉捲6K*"cas		132Kg							
		大白菜*去外葉Q		75Kg					白蘿蔔*Q		100Kg						洗選雞蛋"12K		12Kg						雞(骨腿丁)超秦"		72Kg						綠豆芽		70Kg			
		紅蘿蔔-美		15Kg					紋蒜仁		1.5Kg						毛豆仁"嘉鹿約1K		10包						冬瓜*Q		90Kg						洋蔥去皮*加工		15Kg			
		洋蔥去皮*加工		20Kg				薑片									紅蘿蔔		10Kg						紅蘿蔔		10Kg						紅蘿蔔		5Kg			
		薑絲		2Kg													杏鮑菇-切塊Q		21Kg						絞蒜仁		1.5Kg						柴魚片-半斤		3包			
		安佳奶油454g大。		5包													高麗菜去葉產履*		35Kg						薑片		1.5Kg						黑胡椒粒.1斤飛馬		1包			
		玉米濃湯粉1Kg		6包													洋蔥去皮*加工		25Kg														烤肉醬(5L)金蘭		3桶			
																	蕃茄醬3.15K*可果		3桶																			
副菜	玉米三色	玉米粒15K富士鮮"		5件			原味蒸蛋	洗選雞蛋"12K		120Kg				豆腐雞丁	蕃茄醬3.15K*可果		3桶				醬燒豆包絲	炸豆包切絲.		95Kg				白菜粉絲煲	肉絲*"cas		24Kg							
		三色丁15K富"		4件												雞胸丁"超秦		72Kg						洋蔥去皮*加工		40Kg						冬粉-大包5斤		7包				
		絞肉A90%*"cas		24Kg												雞腿切丁*超秦		54Kg						紅蘿蔔		15Kg						大白菜*去外葉Q		65Kg				
		青蔥		2Kg												豆腐4.3K(薄).		18板						甜椒-彩色Q		15Kg						乾蝦仁		1Kg				
		絞蒜仁		1.5Kg												紅蘿蔔		10Kg						蠔油5L 素金蘭4入		1件						木耳絲*3K		2包				
		紅標料理米酒20入		1件												薑片		1.5Kg																				
		沙拉油18L台糖		6桶												絞蒜仁		1.5Kg																				
																辣豆瓣醬(2.8K)		2桶																				
青菜	山茼蒿	山茼蒿-產履-東		145Kg			有機小白菜	有機小白曾吾強		庫存				有機高麗菜							有機青松菜	有機高麗菜志豪		庫存				有機青松菜	有機青松菜志豪		庫存							
		薑絲		2Kg					薑絲		2Kg					薑絲		2Kg					薑絲		2Kg													
湯品	山藥排骨湯	山藥		60Kg			榨菜肉絲湯	肉絲*"cas		18Kg				大滷湯	洗選雞蛋"12K		12Kg				地瓜甜湯	地瓜*		85Kg				玉米蛋花湯	玉米粒15K富士鮮"		4件							
		枸杞(1斤包)		1包					黃豆芽*非基改		36Kg					肉絲*"cas		18Kg						切QQ粉圓-白		20Kg						洗選雞蛋"12K		24Kg				
		中排肉丁3Kcas		18Kg					榨菜絲1.7K		15包					大白菜*去外葉		50Kg						薑片-老*		2Kg						雞骨頭12K		12Kg				
		精鹽24入		1件					叉骨切cas		6Kg					木耳絲*3K		2包						砂糖25K(台糖)		1件						青蔥		3Kg				
		醬油5L金蘭-濃4入		1件												紅蘿蔔		5Kg																				
		地瓜粉20K		1件																																		
		黃豆*非基因改造		6Kg																																		
		黃豆30K非基因*件		2件																																		
其他	黃豆(非基改)					棗子	棗子		2305份		0		乳品	2285			0		桶柑	2305份		10	23050															
	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		熱量	類別		份量									
		主食(份)		5.3	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5	份		主食(份)		5.5	份		主食(份)		5.2	份													
		蔬菜(份)		1	份		蔬菜(份)		1.2	份		蔬菜(份)		0.7	份		蔬菜(份)		1.3	份		蔬菜(份)		1.3	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)		1.6	份		豆魚肉蛋(份)		2.6	份		豆魚肉蛋(份)		2.8	份		豆魚肉蛋(份)		2.4	份		豆魚肉蛋(份)		2	份													
		油脂(份)		2.2	份		油脂(份)		2	份		油脂(份)		2.1	份		油脂(份)		2.3	份		油脂(份)		2.2	份													
		總熱量		615大卡			總熱量		725大卡			總熱量		772大卡			總熱量		761大卡			總熱量		646大卡														

大成國民小學108學年度第二學期 第1週

菜 別	日期	2月22日(一)		日期	2月23日(二)		日期	2月24日(三)		日期	2月25日(四)		日期	2月26日(五)		日期	2月27日(六)			
	人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	38		人數	51人			
		合計 0			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	麥片飯		主食 名稱	糙米飯		主食 名稱	0			
		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	單價	總價
主 菜	奶 油 魚 丁	素獅子頭40g3k	1包	蘿 蔔 滷 肉	黑豆乾丁	2kg	蕃 茄 炊 飯	碎豆乾丁	1kg	冬 瓜 燒 雞	素皮絲	2kg	壽 喜 燒 肉	木耳絲1k	1包	海 結 干 丁				
					白蘿蔔*Q															
					紅蘿蔔	0.5kg														
副 菜	玉 米 三 色			原 味 蒸 蛋	生花生	1kg	豆 腐 雞 丁	酥炸粉1k	1包	醬 燒 豆 包 絲		白 菜 粉 絲 煲	油豆片切絲	1kg	絲 瓜 麵 線					
					小豆乾丁	2kg														
湯	山 藥 排 骨 湯			榨 菜 肉 絲 湯	生香菇	0.3kg	大 滷 湯	酥炸粉1k	1包	地 瓜 甜 湯		玉 米 蛋 花 湯	豆腐1.2k	1板	冬 瓜 粉 條 圓	葷				
		薑片-共用	0.5Kg																	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：