

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2週	110/3/2 (二)	糙米飯	炸魚	杏鮑菇素雞	有機青油菜	冬瓜排骨湯	香蕉	5	1.4	1	2.5	2.2	732
	110/3/3 (三)	特餐	什錦炒麵	紅燒什錦		豆腐味噌湯	乳品	5	1	1	1.5	2.1	682
	110/3/4 (四)	麥片飯	醬燒鴨	鮮燴黃瓜	有機山菠菜	什錦豆花	百香果	5.5	1.3	1	2	2	718
	110/3/5 (五)	糙米飯	馬鈴薯燒肉	鮮蔬炒蛋	有機青江菜	絲瓜蛤蜊湯		5.4	1.3	0	0	0	410.5
第3週	110/3/8 (一)	糙米飯	義式雞丁	毛豆炒豆丁	產銷履歷青菜	白菜羹湯		5.4	1.1	0	2.3	2.2	677
	110/3/9 (二)	糙米飯	南瓜咖哩肉丁	青花什錦	有機黑葉白菜	紅豆湯	水果	6.2	1.4	1	1.9	2.1	766
	110/3/10 (三)	特餐	玉米肉茸粥	刈包	梅乾肉末		乳品	5	0.6	1	1.8	2.3	703.5
	110/3/11 (四)	紅扁豆飯	砂鍋魚丁	茶葉蛋*1	有機高麗菜	番茄養生湯	水果	5	1	1	2.7	2.1	732
	110/3/12 (五)	糙米飯	豆豉雞丁	醬燒紫茄	有機味美菜	刈薯鮮菇湯		5.2	1.8	0	2	2.2	658

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2週	110/3/2 (二)	糙米飯	炸魚	杏鮑菇素雞	有機青菜	冬瓜排骨湯	香蕉	5	1.4	1	2.5	2.2	732
	110/3/3 (三)	特餐	什錦炒麵	紅燒什錦		豆腐味噌湯	乳品	5	1	1	1.5	2.1	682
	110/3/4 (四)	麥片飯	醬燒鴨	鮮燴黃瓜	有機山菠菜	什錦豆花	百香果	5.5	1.3	1	2	2	718
	110/3/5 (五)	糙米飯	馬鈴薯燒肉	鮮蔬炒蛋	有機青江菜	絲瓜蛤蜊湯		5.4	1.3	0	0	0	410.5
	110/3/8 (一)	白米飯	義式雞丁	毛豆炒豆丁	產銷履歷青菜	白菜羹湯		5.4	1.1	0	2.3	2.2	677
第3週	110/3/9 (二)	糙米飯	南瓜咖哩肉丁	青花什錦	有機黑葉白菜	紅豆湯	水果	6.2	1.4	1	1.9	2.1	766
	110/3/10 (三)	特餐	玉米肉茸粥	刈包	梅乾肉末		乳品	5	0.6	1	1.8	2.3	703.5
	110/3/11 (四)	紅扁豆飯	砂鍋魚丁	茶葉蛋*1	有機高麗菜	番茄養生湯	水果	5	1	1	2.7	2.1	732
	110/3/12 (五)	糙米飯	豆豉雞丁	醬燒紫茄	有機味美菜	刈薯鮮菇湯		5.2	1.8	0	2	2.2	658

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2週 午餐食譜設計表																									
預估總價 36,880					平均每日 7376					平均每人每日 3.2															
菜別	日期	3月1日(一)				日期	3月2日(二)				日期	3月3日(三)				日期	3月4日(四)				日期	3月5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		0				烏魚片	2280				肉絲	36				鴨丁	144				肉片	144			
		0					180元/片				高麗菜Q	60				四分干丁	50				馬鈴薯去皮Q	70			
		0				地瓜粉20K	1			洋蔥去皮Q	20				洋蔥去皮Q	20				洋蔥去皮Q	15				
		0				胡椒鹽600G(老)	2			紅蘿蔔Q	12				豬血糕丁CAS	30				紅蘿蔔Q	8				
		0								木耳絲Q	10				甜麵醬9K	2				青蔥Q	1				
		0								韭菜Q	2														
		0								青蔥	2														
		0								白油麵	300														
		0								素肉絲															
		0								芹菜								0							
副菜		0				杏鮑菇頭Q	100				肉丁	84				大黃瓜Q	140				洗選蛋	108			
		0				素雞(切片)	40				海帶結(綠)	60				紅蘿蔔Q	10				小黃瓜Q	70			
		0				青椒Q	25				白蘿蔔Q	80				生香菇Q	20				紅蘿蔔Q	9			
		0				玉米筍Q	15								鮮燴黃瓜	30				金針菇	10				
		0				紅蘿蔔Q	10																		
		0				蒜泥	4																		
		0				金蘭醬油膏5L	4																		
		0																							
		0																							
		0																							
青菜		0				青油菜	145								山菠菜	145				青江菜	145				
		0				薑絲	2								薑絲	2				薑絲	2				
		0																							
		0																							
		0																							
湯品		0				冬瓜	70				豆腐4.3K(薄)	18				黑粉圓	21				絲瓜	60			
		0				枸杞600G	2				味噌9K(細)	2				花豆(先送)	20				蛤蜊(大)	30			
		0				排骨丁	18				柴魚片600G	3				豆花2K	105				薑絲	2			
		0				生香菇									二砂25K(台糖)	2				琤珍菇	0.6				
		0																							
		0																							
		0																							
		0																							
		0																							
		0																							
其他		黃豆(非基改)				香蕉	2305份	8	18440					0		百香果	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		熱量	類別	份量		
		主食(份)	份	主食(份)		份	主食(份)	5.5 份		主食(份)	5.4 份														
		蔬菜(份)	份	蔬菜(份)		1.4 份	蔬菜(份)	1.3 份		蔬菜(份)	1.3 份														
		水果(份)	份	水果(份)		1 份	水果(份)	1 份		水果(份)	份														
		豆魚肉蛋(份)	份	豆魚肉蛋(份)		2.5 份	豆魚肉蛋(份)	2 份		豆魚肉蛋(份)	份														
		油脂(份)	份	油脂(份)		2.2 份	油脂(份)	2 份		油脂(份)	份														
		總熱量	大卡	總熱量		732大卡	總熱量	682大卡		總熱量	718大卡	總熱量		411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2週

類別	日期	3月1日(一)		日期	3月2日(二)		日期	3月3日(三)		日期	3月4日(四)		日期	3月5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	放假		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	
		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															
					素魚排	45片		素肉絲	0.3		素鴨肉	1.2		油豆腐丁	2.0
								芹菜	0.3		素紫米糕450G	3條		青花菜(冷凍)	1.0
副菜															
														生豆包	2.0
湯															
					生香菇	0.6								袖珍菇	0.6
	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3週 午餐食譜設計表

預估總價 69,150

平均每日 13830

平均每人每日 6.0

菜別	日期	3月8日(一)				日期	3月9日(二)				日期	3月10日(三)				日期	3月11日(四)				日期	3月12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	1916(1881+素35)			
		合計 0					合計 23,040					合計 23,070					合計 23,040					合計 0			
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	紅扁豆飯				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	
							糙米飯																		
		雞肉先解凍																							
主菜	義式雞丁	雞丁	72				肉丁	144				玉米粒CAS(散	45				水鯊丁(不包冰	180			雞丁	90			
		骨腿丁	72				南瓜Q	40				全瘦絞肉	30				大白菜Q	60			骨腿丁	72			
		馬鈴薯去皮Q	70				洋蔥去皮Q	15				高麗菜Q	65				木耳絲Q	12			生香菇	30			
		洋蔥去皮Q	25				馬鈴薯去皮Q	30				生香菇Q	18				乾豆捲1.8K	4			白蘿蔔Q	60			
		義大利香料100G	1				紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	12				冬粉(萬龍	6			青蔥	2			
		蕃茄醬3K(果	4									洗選蛋	15				沙茶醬3K(牛	3			黑豆豉	2			
		白花菜(冷凍	1									乾香菇絲	1				薑絲	2							
		豆腸	2																		素雞	3			
副菜	毛豆炒豆丁	豆干丁	85				青花菜(冷凍	160				絞肉	120				洗選蛋(粒(先送	2270			茄子Q	120			
		毛豆仁CAS	30				肉絲	12				梅干菜(整粒(先送	36							杏鮑菇頭Q	60				
		絞肉	30				紅蘿蔔Q	15				蒜末	2				滷味滷包10入(先送	1			蒜末	2			
		紅蘿蔔Q	15				木耳絲Q	15								紅茶葉(先送	1								
		青蔥Q	2																						
		蒜末	1																						
青菜	青菜	青菜(產	145			黑葉白菜	145				奇美刈包60G	2300				有機高麗菜	145			有機味美菜	145				
		薑絲	2			薑絲	2							薑絲	2				薑絲	2					
湯	白菜羹湯	大白菜	40			紅豆(先送	50								大蕃茄	50			刈薯	60					
		金針菇	10			二砂25K(台糖	2								金針菇	6			鮑魚菇	24					
		洗選蛋	12												大骨	9			青蔥	2					
		木耳絲	10												黃豆芽	25									
		脆筍絲	21																						
豆漿		黃豆(非基改)	66				2304份	10	23040		乳品	2307	10	23070			2304份	10	23040						
		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)	5.4	份		主食(份)	6.2	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.2	份					
		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.8	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)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.7	份		豆魚肉蛋(份)	2	份					
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份					
		總熱量	677大卡			總熱量	766大卡			總熱量	704大卡			總熱量	732大卡			總熱量	658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3週

菜別	日期	3月8日(一)		日期	3月9日(二)		日期	3月10日(三)		日期	3月11日(四)		日期	3月12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	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	紅扁豆飯		主食名稱	糙米飯	
	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	義式雞丁	白花菜(冷凍)	1	南瓜咖哩肉丁	百頁豆腐切24丁	2.5	玉米肉茸粥	素絞肉	0.2	砂鍋魚丁	素魚排	3	豆豉雞丁	素雞	3
		豆腸	2												
副菜	毛豆炒豆丁			青花什錦			刈包	素五花肉排300G	6包	茶葉蛋* 1	嫩豆腐	45個	醬燒紫茄	豆干片	2
湯	白菜羹湯			紅豆湯						番茄養生湯			刈薯鮮菇湯		
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：