

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4週	110/3/15 (一)	白米飯	地瓜魚丁	蕃茄炒蛋	產銷履歷青江菜	綠豆湯		5.7	0.9	0	2.1	2.4	687
	110/3/16 (二)	糙米飯	蔥燒排骨	螞蟻上樹	有機雪菜	香菇雞湯	小蕃茄	5.5	1.3	1	2	2.1	722
	110/3/17 (三)	特餐	酸辣湯麵	嫩豆腐*1	白菜滷		乳品	5	0.8	1	2.1	2.3	731
	110/3/18 (四)	蕎麥飯	芋頭燒雞	泡菜凍豆腐	有機青油菜	黃瓜丸片湯	香梨	5.1	1.1	1	2.3	2.1	712
	110/3/19 (五)	糙米飯	素香肉燥	涼拌海帶絲	有機黑葉白菜	結頭鮮菇湯		5	1.4	0	1.4	2	580
第5週	110/3/22 (一)	糙米飯	酸白菜肉片	筍乾麵輪煮	產銷履歷青菜	肉骨茶湯		5	1.4	0	1.8	2.2	619
	110/3/23 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	銀芽肉絲	有機廣島菜	南瓜湯	水果	5.2	1.4	1	1.9	2.1	696
	110/3/24 (三)	特餐	什錦燴飯	鹽水什錦		山藥排骨湯	乳品	5	0.8	1	2	2	710
	110/3/25 (四)	燕麥飯	油腐杏鮑菇	絲瓜鮮菇	有機小松菜	海芽蛋花湯	水果	5	1.7	1	1.2	2.1	637
	110/3/26 (五)	糙米飯	麻醬雞丁	西芹甜不辣	有機高麗菜	燒仙草		5.1	1.4	0	2	2.2	641

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4週	110/3/16 (二)	糙米飯	蔥燒排骨	螞蟻上樹	有機雪菜	香菇雞湯	小蕃茄	5.5	1.3	1	2	2.1	722
	110/3/17 (三)	特餐	酸辣湯麵	嫩豆腐*1	白菜滷		乳品	5	0.8	1	2.1	2.3	731
	110/3/18 (四)	蕎麥飯	芋頭燒雞	泡菜凍豆腐	有機青油菜	黃瓜丸片湯	香梨	5.1	1.1	1	2.3	2.1	712
	110/3/19 (五)	糙米飯	素香肉燥	涼拌海帶絲	有機黑葉白菜	結頭鮮菇湯		5	1.4	0	1.4	2	580
第5週	110/3/22 (一)	白米飯	酸白菜肉片	筍乾麵輪煮	產銷履歷青菜	肉骨茶湯		5	1.4	0	1.8	2.2	619
	110/3/23 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	銀芽肉絲	有機廣島菜	南瓜湯	水果	5.2	1.4	1	1.9	2.1	696
	110/3/24 (三)	特餐	什錦燴飯	鹽水什錦		山藥排骨湯	乳品	5	0.8	1	2	2	710
	110/3/25 (四)	燕麥飯	油腐杏鮑菇	絲瓜鮮菇	有機小松菜	海芽蛋花湯	水果	5	1.7	1	1.2	2.1	637
	110/3/26 (五)	糙米飯	麻醬雞丁	西芹甜不辣	有機高麗菜	燒仙草		5.1	1.4	0	2	2.2	641

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4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15日(一)				日期	3月16日(二)				日期	3月17日(三)				日期	3月18日(四)				日期	3月19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	地瓜魚丁	旗魚丁Q	180				肉丁	84					豆腐4.3K(薄)	12					雞丁	90					杏鮑菇(D)Q	60				
		地瓜Q	100				軟排丁	60					肉絲	72					骨髓丁	72					豆干絞碎	140				
		胡椒鹽600G(飛)	2				洋蔥去皮Q	20					脆筍絲	30					芋頭Q	70					洋蔥去皮Q	20				
		沙拉油18L(台)	6				麵腸(切)	60					木耳絲Q	15					紅蘿蔔Q	15					油蔥酥600G	6				
		金蘭醬油5L(濃)	12				青蔥Q	15					紅蘿蔔Q	8																
		鹽1K	24				甜麵醬9K	2					洗選蛋	15																
		公賣局米酒20入	1										柴魚片600G	3																
													烏醋3.5K(百)	2																
副菜	蕃茄炒蛋	洗選蛋	105				冬粉(龍口)	24					黃金嫩豆腐(薄)	2315					凍豆腐	70					海帶絲(切)	70				
		大蕃茄Q	80				高麗菜Q	70					蒜泥	3					泡菜3K	8					白干絲Q	50				
		蕃茄醬3K(果)	4				絞肉	15					金蘭醬油膏5L	3					大白菜Q	50					紅蘿蔔Q	10				
							木耳絲Q	10											洋蔥去皮Q	12					芹菜Q	20				
							芹菜Q	2											冬粉(龍口)	18					味醂1.6K(穀盛)	4				
青菜	青江菜	青江菜(產)	145				有機雪菜	145					大白菜Q	135					有機青油菜	145					有機黑葉白菜	145				
		薑絲	2				薑絲	2					木耳絲Q	7					薑絲	2					薑絲	2				
												生香菇Q	11.5																	
												蝦米(仁)	2.3																	
												紅蘿蔔Q	16.1																	
湯品	綠豆湯	綠豆	50				生香菇Q	25											大黃瓜Q	65					結頭菜Q	70				
		二砂25K(台糖)	2				乾香菇	2											貢丸片(福茂)	24					金針菇Q	10				
							薑片	2											大骨	9					大骨	12				
							素雞(切片)	12																						
							白蘿蔔Q	40																						
其他		黃豆(非基改)				小蕃茄	2305份	8	18440				0					香梨	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		熱量	類別	份量			
		主食(份)	5.7	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5	份										
		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.4	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)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	1.4	份										
		油脂(份)	2.4	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份										
		總熱量	687大卡			總熱量	722大卡			總熱量	731大卡			總熱量	712大卡			總熱量	580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4週

菜別	日期	3月15日(一)		日期	3月16日(二)		日期	3月17日(三)		日期	3月18日(四)		日期	3月19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	蕎麥飯		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	地瓜魚丁	素魚排	3.0	蔥燒排骨	炸豆包(切4塊)	2.0	酸辣湯麵	素肉絲	1.0		素排骨酥(濕)	2.4	素香肉燥	素絞肉	
					生香菇	1.0					杏鮑菇頭Q	1.0		麵輪	
副菜	蕃茄炒蛋			螞蟻上樹	素絞肉	0.1	嫩豆腐*1	香菜Q	0.1	泡菜凍豆腐	素泡菜	2	涼拌海帶絲	生豆包(大)	2.5
														金針菇	0.6
湯	綠豆湯			香菇雞湯	素雞(切片)	0.6	0			黃瓜丸片湯			結頭鮮菇湯		
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

預估總價 69,150

平均每日 13830

平均每人每日 6.0

菜別	3月22日(一)					3月23日(二)					3月24日(三)					3月25日(四)					3月26日(五)				
	1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)				
	合計 0					合計 23,040					合計 23,070					合計 23,040					合計 0				
	白米飯					糙米飯					特餐					燕麥飯					白米飯				
主餐					主餐					主餐					主餐					主餐					
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		
		雞肉先解凍																							
主菜	酸白菜肉片	火鍋豬肉片	120			海鮮豆腐煲	嫩油丁	70			什錦燴飯	白蝦仁	24			油腐杏鮑菇	杏鮑菇頭Q	50			麻醬雞丁	肉丁	96		
		酸白菜	30				白蝦仁	24				洋蔥去皮Q	25				油豆腐丁	140				排骨丁	45		
		大白菜Q	80				魷魚圈CAS	36				生香菇Q	15				素紫米糕450G	37				洋蔥去皮Q	40		
		青蔥Q	2				肉片	72				肉絲	36				薑片	2				馬鈴薯去皮Q	55		
		薑絲	2				紅蘿蔔Q	10				高麗菜Q	75				黑麻油3L(福壽)	1				白芝麻	1		
							洋蔥去皮Q	20				紅蘿蔔Q	10									白醋3.5K(百)	1		
							木耳絲Q	10																	
副菜	筍乾麵輪煮	麵輪(小)	45			銀芽肉絲	綠豆芽	100			鹽水什錦	骨髓丁	54			絲瓜鮮菇	絲瓜Q	165			西芹甜不辣	西芹(產履)	90		
		筍干	69				肉絲	24				雞丁	54				瑤珍菇Q	25				甜不辣條	66		
		朴菜1.8K	10				紅蘿蔔Q	12				大溪黑干(切6丁)	45				紅蘿蔔Q	150				肉絲	12		
		紅蘿蔔Q	10				木耳絲Q	2				青花菜(冷凍)	20				薑絲	2				紅蘿蔔Q	10		
							韭菜Q	2				小黃瓜Q	30												
							蒜末	1				脆筍片	21												
							芹菜Q	0.3				青蔥Q	2												
												蒜泥	2												
												薑末	2												
青菜	青菜	青菜(產)	145			有機廣島野菜	有機廣島野菜	145							有機小松菜	有機小松菜	145			有機高麗菜	有機高麗菜	145			
		薑絲	2				薑絲	2									薑絲	2							
湯	肉骨茶湯	白蘿蔔Q	40			南瓜湯	南瓜Q	50			山藥排骨湯	山藥	60			海芽蛋花湯	乾海帶芽	2			燒仙草	仙草原汁5K	20		
		大骨	12				洋蔥去皮Q	15				枸杞600G	2				洗選蛋	15				綠豆	30		
		乾豆捲1.8K	3				馬鈴薯去皮Q	15				排骨丁	18				洋蔥去皮Q	10				小薏仁(先送)	10		
		玉米段Q(切小)	35				杏鮑菇頭Q	12									大骨	9				二砂25K(台糖)	2		
		肉骨茶包60G	40				大骨	9																	
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	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.1	份					
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.7	份		蔬菜(份)	1.4	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)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份					
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份					
		總熱量	619大卡			總熱量	696大卡			總熱量	710大卡			總熱量	637大卡			總熱量	641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5週															
菜別	日期	3月22日(一)		日期	3月23日(二)		日期	3月24日(三)		日期	3月25日(四)		日期	3月26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	糙米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	燕麥飯		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	酸白菜肉片	炸豆包(切4塊)	2.5	海鮮豆腐煲	素小卷1.2K	1	什錦燴飯			油腐杏鮑菇			麻醬雞丁		
		鴻禧菇Q	0.5		小黃瓜Q	2									
副菜	筍乾麵輪煮			銀芽肉絲	油片(切絲)	0.6	鹽水什錦			絲瓜鮮菇			西芹甜不辣	素甜不辣條	3
											素肉絲	0.1			
湯	肉骨茶湯			南瓜湯			山藥排骨湯	素皮酥(絲)	0.6	海芽蛋花湯	金針菇	0.1	燒仙草		
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：