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	豆蛋魚肉	油脂 (份)	熱量 (大卡)
	110/4/26 (-)	白米飯	地瓜粉蒸肉	開陽扁蒲	產銷履歷空心菜	榨菜肉絲湯		5. 5	0.9	(份)	(份) 1.9	2	640
	110/4/27 (二)	 糙米飯	糖醋魚丁	鳳梨炒木耳	有機雪菜	紫菜金針湯	蓮霧	5	1.2	1	2	2. 1	685
第10週	110/4/28 (三)	特餐	沙茶燴飯	豆干滷肉		蔬菜蕈菇湯	乳品	5. 3	0.7	1	2	2. 2	738
	110/4/29 (四)	五穀飯	香菇燒雞	蕃茄蛋豆腐	有機青江菜	冬瓜丸子湯	小番茄	5	1.6	1	2. 7	2. 4	761
	110/4/30 (五)	糙米飯	泡菜凍豆腐	香蒸地瓜	有機高麗菜	紅豆紫米湯		6	0.8	0	0.8	2. 1	594.5
	110/5/3 (-)	糙米飯	香酥魚	什錦香芋	產銷履歷產履菜	關東煮湯		5.3	0.8	0	1.5	2.4	611.5
	110/5/4 (二)	糙米飯	黄豆燒肉	肉末寬粉	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯	水果	5	0.9	1	2. 2	2.3	701
第11週	110/5/5 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	滷味拼盤		刈薯鮮菇湯	乳品	5	1.7	1	2. 4	2. 1	767
	110/5/6 (四)	紫米飯	照燒豆腐	玉米炒蛋	有機甜菜心	綠豆麥片湯	水果	6	1	1	2. 1	2. 2	761.5
	110/5/7 (五)	糙米飯	義式燉雞	紅燒冬瓜	有機青油菜	絲瓜蛤蜊湯		5	1.6	0	2	2	630

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

HEHO



這樣搭配更補鈣!

鈣質最佳三搭檔



子 Heho健康

維生素D

作用

可提高小腸對鈣質的吸收率。

怎麼獲得

適度日曬、香菇、木 耳、雞蛋、紅肉、肝 臟類、高脂魚

鎂

作用

a

調節「降鈣素」,間接調控鈣質吸收

怎麼獲得

海帶海藻、南瓜子、 胚芽、葵瓜子、芝 麻、亞麻仁、紫菜

孚し 料唐

作用

在小腸中刺激鈣質吸收。

怎麼獲得

鮮奶、優酪乳、優格、起司片、奶油

大学成立國於民事小學是1009學是年家度於下京學是期之年以餐等藥家單等

週 紫 別 袋	日『期〉	主紫食产	主菜菜,	副"菜"	青菜秀	湯ホ	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)
第一	110/4/27 (二)	糙ѯ米旱飯鬃	糖類醋蒸魚工工業	鳳ང梨ッ炒੬木ⅹ耳◟	有录機当雪景菜系	紫苹菜紊金;針:湯葉	蓮紫霧 ×`	5	1.2	1	2	2. 1	685
10	110/4/28 (三)	特藝餐業	沙ې茶‡燴系飯等	豆ҳ干ќ滷ҳ肉ҳ		蔬菜菜养蕈芸菇浆湯業	乳品等	5. 3	0.7	1	2	2. 2	738
	110/4/29 (四)	五×穀※飯ᢑ	香ェ菇ٌ燒ェ҈雞ӵ	蕃;茄藿蛋如豆浆腐浆	有求機片青江洋菜素	冬滋瓜紫丸紫子湯素	小紫番茄紫	5	1.6	1	2. 7	2.4	761
週 紫	110/4/30 (五)	糙ѯ米旱飯鬃	泡紫菜紫凍紫豆紫腐紫	香菜蒸类地产瓜菜	有乘機片高紫麗型菜素	紅疹豆紫紫水米小湯葉		6	0.8	0	0.8	2.1	594.5
第二	110/5/3 (-)	白紫米点颜紫	香菜酥菜魚丝	什認錦裝香菜芋△	產﹔銷靠履點歷點產﹔履點菜素	關《東》煮紫湯:		5. 3	0.8	0	1.5	2.4	611.5
N2-	110/5/4 (二)	糙ѯ米埠飯ฐ	黃氣豆乳燒濕肉點	肉點末點寬影粉點	有氣機。黑、葉、白素菜素	海索芽交蛋浆花浆湯類	水氣果影	5	0.9	1	2. 2	2. 3	701
11	110/5/5 (三)	特藝餐業	胡尔麻亞雞出絲4麵影	滷衤味ᅕ拼釒盤釒		刈宀薯ኞ鮮菇ຶ湯葉	乳品等	5	1.7	1	2. 4	2. 1	767
) (E)	110/5/6 (四)	紫水光弧。	照紫燒፻豆紫腐紫	玉☆米□炒蒸蛋浆	有录機"甜菜菜》心。	緑雪豆ҳ麥ҕ片ξ湯ҳ	水氣果影	6	1	1	2. 1	2. 2	761.5
週紫	110/5/7 (五)	糙ѯ米旱飯雰	義六式六燉※雞!	紅疹燒疹冬素瓜等	有录機出青汽油菜菜系	絲Հ瓜ൈ蛤ൈ蜊ෞ湯葉		5	1.6	0	2	2	630

本校使用國產CAS豬肉,全面使用非基改產品。

| 日本語(ない) | 日本

食譜設計:葉倩瑛營養師

大成國民小學109學年度第二學期 第10週 午餐食譜設計表

		預估總價	46,10	00			平均每日	9220			平均每人每日										
	日期	4月26日				日期				日期		月28日(三)		日期		日(四)				月30日(五)	
菜	人數	1916(188)				人數				人數		5(1881+素35)		人數		81+素35)				5(2270+素35)	
別		合計		0			合計						0		合計	F 23	3,050			合計	0
	主食名稱	白米	數量K	QQ /mi	Ada firri	主食		∜飯 數量K 單價	i /-da/mi	主食		特餐	QQ /mi	主食		數量K	QQ /mi	Ada Imi	主食 会社	白米飯	CIC (mi /uka (mi
	石円	食材	製重K	単頂	総領		<u>食材</u> 糙米飯	製重K 単頂	総領	-台州	食材	製軍K	単頂	總價名稱	食材			総頂	名稱 食材	數重K	單價 總價
主食							恒不以									8KG					
	1	肉片*"cas	144Kg			1	鯛魚丁-去皮 12k	168Kg			肉絲*"cas	72Kg			雞胸丁"超秦	90Kg			韓式泡菜3K*	8包	
	l ł	地瓜*Q	100Kg			1	青花菜"12K散	3件			青江菜	60Kg			雞(骨腿丁)超秦"	54Kg			冬粉-大包5斤	4包	
		絞蒜仁	2Kg				甜椒-彩色Q	10Kg			洋蔥去皮*加工	15Kg			香菇小朵(生)Q	30Kg			大白菜*去外葉Q	50Kg	
	地	蒸肉粉1斤-飛馬	24包			糖	洋蔥去皮*加工	18Kg		沙	紅蘿蔔Q	15Kg		香	紅蘿蔔Q	15Kg			泡 凍豆腐丁3K*	39包	
主	瓜	沙拉油18L台糖	3桶			醋	薑片	2.5Kg			玉米粒15K富士鮮"	2件		菇	白蘿蔔*Q	65Kg			菜金絲菇Q	9Kg	
菜	粉蒸	精鹽24入	1件			魚	蕃茄醬(件)6入*	1件		燴	絞蒜仁	2Kg		燒	薑片	2Kg			保 紅蘿蔔Q	10Kg	
		醬油5L金蘭-濃4人	2件			丁	蕃茄醬3.15K*可果	3桶		飯	沙茶醬3K*牛頭	4桶		雞	絞蒜仁	2Kg			腐薑末	2Kg	
	l ł	老公白胡椒粉盒	3盒				白醋(5K)穀盛"	2桶													
			Jiii				11 11 (S 11)//X.III.	2115													
						1		0		1											
		扁蒲Q	170Kg				木耳絲*3K			1	涼薯Q	acu			洗選雞蛋"12K	1007			W A HA MOTTABLE OF	16 17	
	1							21包		-		75Kg				108Kg			冰心地瓜3K約50入	46包	
	1	絞肉A90%*"cas	24Kg				肉絲*"cas	21Kg			小豆干丁	50Kg			牛蕃茄Q	55Kg					
	1	紅蘿蔔Q	10Kg	-		1	鳳梨	40Kg			肉角3K包cas	90Kg			豆腐4.3K(薄).	9板					
		乾蝦仁	1.5Kg	-		3511	小黄瓜Q	25Kg			紅蘿蔔Q	10Kg		新	青蔥	2Kg			香		
		絞蒜仁	2Kg			梨炒	嫩薑絲	2Kg		- '	薑片	1.5Kg		蛋	蕃茄醬3.15K*可果	4桶			蒸		
菜	扁					木				滷				豆豆					地		
	蒲					耳				肉				腐					瓜		
		空心菜-產履-東	150				有機蜜雪曾吾強	140							有機味美葉志豪	庫存			有機高麗葉志豪	庫存	
		薑絲	2Kg			4	薑 絲	1.6Kg						有	薑絲	2Kg			有 紅蘿蔔Q	5Kg	
青	空心		Zitg			機		1.014g						機青	正动	Zitg			高薑絲	2Kg	
菜	菜					雪菜								江					麗	ZIXg	
														菜					菜		
		-L-66-40	1077				1857#1.50 H. J. Fr	<i>r</i> (-)				2517			P T a	10017			此少原子田	1577	
	l ł	肉絲*"cas	18Kg			1	紫菜150g"大包	5包	1	-	高麗菜去葉產履*	35Kg			冬瓜*	100Kg			紫米-隔天用	15Kg	
	l ł	黄豆芽*非基改	36Kg			4	乾金針	2Kg		-++-	洗選雞蛋"12K	12Kg			虱目小魚丸3K包"	6包			紅豆30K隔天用	1件	
	榨菜	榨菜絲1.7K	15包	-		紫菜	叉骨切cas	9Kg		疏菜	金絲菇Q	9Kg		冬瓜	薑絲	2Kg			紅 砂糖25K(台糖) 豆	1件	
湯	肉	叉骨切cas	6Kg			金				一萝	白精靈菇*Q	15Kg		力					紫		
品	絲					針				菇				子					米		
	湯					湯				湯				湯					湯		
其		黃豆(非基改)					蓮霧	2305份 10	23050)				0	小番茄	2305份	10 2	23050			
他	1	台糖(50K)																			
		類別		份量			類別	份量			類別	-	份量		類別		份量		類別		份量
營		主食(份)	5.5	j	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3		份	主食(份)	5	ť	分	主食(份)	6	
養分	数拉	蔬菜(份) 水果(份)	0.9)	份	熱	蔬菜(份) 水果(份)	1.2	<u>份</u> 份	熱	蔬菜(份) 鮮奶(份)	0.7		份熱	蔬菜(份) 水果(份)	1.6		分 分	蔬菜(份) 熱 水果(份)	0.8	<u>份</u> 份
分析	熱量	豆魚肉蛋(份)	1.9)	<u>份</u> 份	量	豆魚肉蛋(份)	2	<u>///</u> 份	量	豆魚肉蛋(份)	2		份量	豆魚肉蛋(份)	2.7			**** 小米(切) ・	0.8	
表		油脂(份)	2		份		油脂(份)	2.1	份	1	油脂(份)	2.2		份	油脂(份)	2.4	ť	分	油脂(份)	2.1	份
		總熱量	64	40大卡			總熱量	685大卡	-		總熱量	73	8大卡		總熱量	76	1大卡		總熱量	5	595大卡

0

大成國民小學109學年度第二學期第10週

	U					関すてく、コー	1 →1	07字十尺 另一字别	7710/0						
	日期	4月26日(一)		日期	4月27日(二))	∃其	4月28日(三))	日其	4月29日(四))	日其	4月30日(五))
*	人婁	38	Į	人婁	38		人婁	38		人婁	38		人婁	38	
菜		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
別	主食	白米飯		EÉ			主信			主信			主信	糙米飯	
	名稱	食材	數量K			數量K			數量K	_		數量K	_		數量K
					百頁豆腐1切24	3kg		炸豆包1切4	2.5kg	3	素雞切片	3Kg		韓式泡菜1K素*	1包
	地			مدران			\						泡		
	瓜			糖			沙						菜		
主菜	粉			醋			茶						凍		
菜	蒸			魚			燴						豆		
	肉			J			飯						層		
													1		
		小油豆丁	2.5kg		小麵輪	0.6kg									
	開			鳳			豆			蕃			香		
副	陽			梨			干			茄			蒸		
菜	扁			炒			滷			蛋			地地		
*	蒲			木			肉肉			豆			瓜瓜		
	\H3			耳			ΝÄ			腐			<i>/</i> LX		
								素豆竹	0.5kg		素丸子0.6k	2包			
	榨			紫			蔬		U.JKg	冬			紅		
	菜			菜			菜			瓜			豆		
湯	肉			金			蕈			丸			紫		
	絲			針			菇			子			米		
	湯	** L	0.6	湯			湯			湯			湯		
VPAP -3-		薑片	0.6		E. despuis / /			->- 6				[]			

營養師:

午餐執行秘書:

主任:

校長:

大成國民小學109學年度第二學期 第11週 午餐食譜設計表

日期	5月3	日(一)	日期	5月4	4日(二)		日期	平均每人每 日	月5日(三)		日期 5月	6日(四)	日	期 5月7	日(五)	
人數	1916(18	81+素35)	人數	1916(18	881+素35)		人數		1881+素35)			881+素35)			81+素35)	
采	合語	1 0		合語		23,040		4	6 信台		合	計 23,040		合語		
引 主食	自:	米飯	主食	粒	米飯		主食	Į.	特餐		主食	长米飯		食 白:	米飯	
名稱	食材	數量K 單價 總	質 名稱	食材 糙米飯	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 總值 15KG	買 名	無 食材	數量K 單價	總價
	雞肉先解凍															
	風味魚條	4500		肉丁	144			清胸肉絲	72		豆腐4.3K(薄	33		雞丁	90	
		190元/K		黃豆(國產	白購			小黄瓜Q	30		杏鮑菇(D)Q	60		骨腿丁	54	
	胡椒鹽600G(飛	1		油豆腐丁	40			綠豆芽	60		洋蔥去皮Q	20		馬鈴薯去皮	75	
	7310/1112000 0 0 14			紅蘿蔔Q	12		胡	紅蘿蔔Q	15					美 洋蔥去皮Q	25	+
- 香			黄	滷味滷包10人	1		麻		12		照			義大利香料100G	1	-
主解				青蔥Q	3		雞		2		豆豆			新 番茄醬3K(果	4	+
魚			肉	月总仪	J	,	 		3		腐		— · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	推 面加西区(木	4	+
							処						-			├
								黑麻油3L(燈	2				_			-
								蒜泥	4				_			—
													_		0	
	芋頭Q	50		寬粉條	30			肉丁	120		洗選蛋	120	_	冬瓜Q	180	
	馬鈴薯去皮Q	50		絞肉	15	_		海帶結(綠	80		玉米粒CAS(散	60	_	生香菇Q	25	—
	玉米粒CAS(散	45		高麗菜Q	60)		蒜仁	2		毛豆仁CAS	10		紅蘿蔔Q	10	
什	絞肉	24	肉	紅蘿蔔Q	7	7	滷	薑片	2		玉		长	薑 絲	2	<u> </u>
	紅蘿蔔Q	10	末	蒜末	1		味				米		烤	堯		
葉 香			寬	黑麻油3L(燈	1		拼	黃油麵	220		炒		*			
芋			粉				盤				蛋		1	Ĺ.		
	青菜(產	145		青菜(有機	145	5					青菜(有機	145		青菜(有機	145	
-te-	薑絲	2	有機	薑絲	2	_					有 華絲	2		董 丝	2	
青 産 履 菜			黑葉								甜		黄	有		
架 菜			白								菜心			由 菜		
			菜								70		7	K		
	黑輪(1切4	24		乾海帶芽	2	,		刈薯Q	60		綠豆	30	_	絲瓜Q	60	
	白蘿蔔Q	50		洗選蛋	15	+		鮑魚菇Q	24		麥片	18	-	文蛤Q	30	
	玉米段Q	30	海	洋蔥去皮Q	10	+	川		24		綠 二砂25K(台糖	2	4	糸薑絲	2	\vdash
關東	乾昆布300G	3	芽	大骨	9		薯				豆豆豆蛋白糖	2	- Л	[[]	2	+
易煮	早公5E1 1300Cf	3	蛋	八月	,	'	鮮				- 麥		蛤		0.6	-
湯			花				菇				月				0.6	┼
			湯				湯				湯		湯	易		
													_			
	- دروان دار د				0.7.7.17		220/5	of the	86.77			2224/1	10			—
	黄豆(非基改)		_		2304份	10	23040	乳品	2307	0		2304份 10 230	40			4
漿	台糖(50K)	// M.		allock (mark		// M. M.		alest trial	// =		sing (m)	W.		alest Held	W=	
營	類別 主食(份)	5.3 份		類別 主食(份)	5	份量	份	類別 主食(份)	份量 5	份	類別 主食(份)	份量 6 份	+	類別 主食(份)	份量	份
養	蔬菜(份)	0.8 份		蔬菜(份)	0.9	9	份	蔬菜(份)	1.7	份	蔬菜(份)	1 份		蔬菜(份)	1.6	份
分 熱 析 量	水果(份)	份	熱	水果(份)	1		份 熱		1	份	熱 水果(份)	1 份			2	份
析 量 表	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	1.5 份	量	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	2.3		份量份	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	2.4	份份	豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	2.1 份 2.2 份		豆魚肉蛋(份) 油脂(份)	2 2	份
	總熱量	612大卡		總熱量		701大卡		總熱量	767大卡		總熱量	762大卡	\dashv	總熱量	630大十	

營養師:

午餐執行秘書:

主任:

校長:

0 大成國民小學109學年度第二學期 第11週

五) 会計 0 反 数量K 1 2
反 數量K 1
反 數量K 1
坂 數量K 1
數量K 1
1
1 2
2
0.6

營養師: 午餐執行秘書: 主任: 校長: