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10週	110/4/26（一）	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	0	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
	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
第11週	110/5/3（一）	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	黃豆燒肉	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
	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

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10週	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
	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
第11週	110/5/3（一）	白米飯	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	黃豆燒肉	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
	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

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　46,100　　平均每日　9220　　平均每人每日　4.0

菜別	日期	4月26日(一)				日期	4月27日(二)				日期	4月28日(三)				日期	4月29日(四)				日期	4月30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	23,050				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					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	地瓜粉蒸肉	肉片*"cas	144Kg			糖醋魚丁	鯛魚丁-去皮 12k	168Kg			沙茶燴飯	肉絲*"cas	72Kg			香菇燒雞	雞胸丁"超秦	90Kg			泡菜凍豆腐	韓式泡菜3K*	8包		
		地瓜*Q	100Kg				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		
		蒸肉粉1斤-飛馬	24包				洋蔥去皮*加工	18Kg				紅蘿蔔Q	15Kg				紅蘿蔔Q	15Kg				凍豆腐丁3K*	39包		
		沙拉油18L台糖	3桶				薑片	2.5Kg				玉米粒15K富士鮮"	2件				白蘿蔔*Q	65Kg				金絲菇Q	9Kg		
		精鹽24入	1件				蕃茄醬(件)6入*	1件				絞蒜仁	2Kg				薑片	2Kg				紅蘿蔔Q	10Kg		
		醬油5L金蘭-濃4入	2件				蕃茄醬3.15K*可果	3桶				沙茶醬3K*牛頭	4桶				絞蒜仁	2Kg				薑末	2Kg		
		老公白胡椒粉盒	3盒				白醋(5K)穀盛"	2桶																	
								0																	
副菜	開陽扁蒲	扁蒲Q	170Kg			鳳梨炒木耳	木耳絲*3K	21包			豆干滷肉	涼薯Q	75Kg			蕃茄蛋豆腐	洗選雞蛋"12K	108Kg			香蒸地瓜	冰心地瓜3K約50入	46包		
		絞肉A90%*"cas	24Kg				肉絲*"cas	21Kg				小豆干丁	50Kg				牛蕃茄Q	55Kg							
		紅蘿蔔Q	10Kg				鳳梨	40Kg				肉角3K包cas	90Kg				豆腐4.3K(薄).	9板							
		乾蝦仁	1.5Kg				小黃瓜Q	25Kg				紅蘿蔔Q	10Kg				青蔥	2Kg							
		絞蒜仁	2Kg				嫩薑絲	2Kg				薑片	1.5Kg				蕃茄醬3.15K*可果	4桶							
青菜	空心菜	空心菜-產履-東	150			有機雪菜	有機蜜雪曾吾強	140								有機青江菜	有機味美葉志豪	庫存			有機高麗菜	有機高麗葉志豪	庫存		
		薑絲	2Kg				薑絲	1.6Kg									薑絲	2Kg				紅蘿蔔Q	5Kg		
																						薑絲	2Kg		
湯品	榨菜肉絲湯	肉絲*"cas	18Kg			紫菜金針湯	紫菜150g"大包	5包			蔬菜蕈菇湯	高麗菜去葉產履*	35Kg			冬瓜丸子湯	冬瓜*	100Kg			紅豆紫米湯	紫米-隔天用	15Kg		
		黃豆芽*非基改	36Kg				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		
		榨菜絲1.7K	15包				叉骨切cas	9Kg				金絲菇Q	9Kg				薑絲	2Kg				砂糖25K(台糖)	1件		
		叉骨切cas	6Kg									白精靈菇*Q	15Kg												
其他		黃豆(非基改)					蓮霧	2305份	10	23050					0		小番茄	2305份	10	23050					
		台糖(50K)																							
營養分析表		類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量		
	熱量	主食(份)	5.5	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5.3	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	6	份	
		蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	1.2	份			蔬菜(份)	0.7	份			蔬菜(份)	1.6	份			蔬菜(份)	0.8	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)	1.9	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2	份			豆魚肉蛋(份)	2.7	份			豆魚肉蛋(份)	0.8	份	
		油脂(份)	2	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	2.4	份			油脂(份)	2.1	份	
		總熱量	640大卡				總熱量	685大卡				總熱量	738大卡				總熱量	761大卡				總熱量	595大卡		

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10週

菜別	日期	4月26日(一)		日期	4月27日(二)		日期	4月28日(三)		日期	4月29日(四)		日期	4月30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	五穀飯		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	地瓜粉蒸肉			糖醋魚丁	百頁豆腐1切24	3kg	沙茶燴飯	炸豆包1切4	2.5kg		素雞切片	3Kg	泡菜凍豆腐	韓式泡菜1K素*	1包
副菜	開陽扁蒲	小油豆丁	2.5kg	鳳梨炒木耳	小麵輪	0.6kg	豆干滷肉			蕃茄蛋豆腐			香蒸地瓜		
湯	榨菜肉絲湯	薑片	0.6	紫菜金針湯			蔬菜蕈菇湯	素豆竹	0.5kg	冬瓜丸子湯	素丸子0.6k	2包	紅豆紫米湯		

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

預估總價　46,080　　平均每日　9216　　平均每人每日　4.0

菜別	日期	5月3日(一)				日期	5月4日(二)				日期	5月5日(三)				日期	5月6日(四)				日期	5月7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	0				合計	23,040				合計	0		
	主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	紫米飯				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	名稱	食材	數量K	單價	總價
							糙米飯											15KG							
		雞肉先解凍																							
主菜	香酥魚	風味魚條	4500			黃豆燒肉	肉丁	144			胡麻雞絲麵	清胸肉絲	72			照燒豆腐	豆腐4.3K(薄	33			義式燉雞	雞丁	90		
			190元/K				黃豆(國產	自購				小黃瓜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		
							紅蘿蔔Q	12				紅蘿蔔Q	15									洋蔥去皮Q	25		
							滷味滷包10入	1				芝麻醬3K	12									義大利香料100G	1		
							青蔥Q	3				香油3L(燈	2									蕃茄醬3K(果	4		
												烏醋3.5K(百	3												
												黑麻油3L(燈	2												
												蒜泥	4												
																							0		
副菜	什錦香芋	芋頭Q	50			肉末寬粉	寬粉條	30			滷味拼盤	肉丁	120			玉米炒蛋	洗選蛋	120			紅燒冬瓜	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		
		絞肉	24				紅蘿蔔Q	7				薑片	2									薑絲	2		
		紅蘿蔔Q	10				蒜末	1																	
							黑麻油3L(燈	1				黃油麵	220												
青菜	產履菜	青菜(產	145			有機黑葉白菜	青菜(有機	145								有機甜菜心	青菜(有機	145			有機青油菜	青菜(有機	145		
		薑絲	2				薑絲	2									薑絲	2				薑絲	2		
湯	關東煮湯	黑輪(1切4	24			海芽蛋花湯	乾海帶芽	2			刈薯鮮菇湯	刈薯Q	60			綠豆麥片湯	綠豆	30			絲瓜蛤蜊湯	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				洋蔥去皮Q	10									二砂25K(台糖	2				薑絲	2		
		乾昆布300G	3				大骨	9																	
																						金針菇	0.6		
豆漿		黃豆(非基改)						2304份	10	23040		乳品	2307		0			2304份	10	23040					
		台糖(50K)																							
營養分析表		類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量				類別	份量		
	熱量	主食(份)	5.3	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	5	份		熱量	主食(份)	6	份		熱量	主食(份)	5	份	
		蔬菜(份)	0.8	份			蔬菜(份)	0.9	份			蔬菜(份)	1.7	份			蔬菜(份)	1	份			蔬菜(份)	1.6	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)	1.5	份			豆魚肉蛋(份)	2.2	份			豆魚肉蛋(份)	2.4	份			豆魚肉蛋(份)	2.1	份			豆魚肉蛋(份)	2	份	
		油脂(份)	2.4	份			油脂(份)	2.3	份			油脂(份)	2.1	份			油脂(份)	2.2	份			油脂(份)	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				總熱量	630大卡		

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

菜別	日期	5月3日(一)		日期	5月4日(二)		日期	5月5日(三)		日期	5月6日(四)		日期	5月7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	紫米飯		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	香酥魚	素海鮮捲300G	7包	黃豆燒肉	素五花肉排300G	8	胡麻雞絲麵	炸豆包絲	1.0	照燒豆腐	甜豆Q	0.3	義式燉雞	白花菜(冷凍	1
														豆腸	2
副菜	什錦香芋	毛豆仁CAS	1.0	肉末寬粉	麵輪	0.1	滷味拼盤			玉米炒蛋	素火腿丁	1	紅燒冬瓜		
湯	關東煮湯			海芽蛋花湯			刈薯鮮菇湯			綠豆麥片湯			絲瓜蛤蜊湯	金針菇	0.6
		薑片	0.6												

營養師：　　午餐執行秘書：　　主任：　　校長：