

## 大成國民小學107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15週	108/5/20 (一)	白米飯	香酥魚片*1	炒三絲	吉園圃油菜	白菜菇菇湯		5	0.6	0	2.6	2.3	664
	108/5/21 (二)	糙米飯	糖醋肉丁	絲瓜蛤蜊	有機荷葉白菜	皇帝豆雞湯	芒果	5.5	1.4	1	2.3	2.1	747
	108/5/22 (三)	特餐	扁蒲什錦粥	滷雞翅*1	竹筍炒肉絲		乳品	5	1	1	2.3	2.2	747
	108/5/23 (四)	胚芽飯	酸菜麵腸	茶葉蛋*1	有機小白菜	芋香西谷米	蘋果	5.4	0.9	1	2.5	2.2	747
	108/5/24 (五)	白米飯	孜然豬肉條	小瓜炒魚輪	有機青油菜	牛蒡蘿蔔湯		5	1.5	0	1.8	2.1	617
第16週	108/5/27 (一)	白米飯	茄汁豆包絲	玉米蒸蛋	吉園圃青菜	綠豆地瓜圓		5.6	1	0	2.5	2.1	699
	108/5/28 (二)	糙米飯	沙茶魚丁	鳳梨炒木耳	有機青江菜	扁蒲鮮菇湯	水果	5	1.6	1	2.2	2.2	714
	108/5/29 (三)	特餐	義大利麵	花椰肉片		玉米濃湯	乳品	5	0.9	1	1.1	2.3	658.5
	108/5/30 (四)	五穀飯	醬滷大排*1	乾煸四季豆	有機青松菜	竹筍排骨湯	水果	5	0.9	1	2.2	2.1	692
	108/5/31 (五)	糙米飯	義式香料雞	南瓜豆腐羹	有機荷葉白菜	銀魚莧菜湯		5.3	0.8	0	2.4	2.3	674.5

補鈣這時間吃最容易吸收！少了這關鍵連鈣片都沒用

PART 2

食譜設計：葉倩瑛營養師

早安健康

早安健康 | 6k 人追蹤

追蹤

Vitabox維他命盒子 2019年5月2日 下午1:00

留言   

### 二、鈣的好處有哪些

說到鈣的功效，很多人的第一反應可能都是跟長高、預防骨質疏鬆有關。除了這些常為人所周知的功效外，其實鈣還有很多好處，

鈣能有助於『維持骨骼與牙齒正常發育及健康』

鈣能維持『正常的凝血功能』

鈣能有助於『肌肉與心臟的正常收縮』

鈣能有助於『穩定神經，幫助入睡』，提升睡眠品質

鈣能『減緩骨質流失』，降低骨折發生率

鈣能舒緩『經前不適症狀』

鈣能預防『抽筋、肌肉拉傷』

鈣能降低『糖尿病發生率』

鈣能有效預防『高血壓』，預防動脈硬化

# 大成國民小學107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15週	108/5/20 (一)	白米飯	香酥魚片*1	炒三絲	有機油菜	白菜菇菇湯		5	0.6	0	2.6	2.3	664
	108/5/21 (二)	糙米飯	糖醋肉丁	絲瓜蛤蜊	有機荷葉白菜	皇帝豆雞湯	芒果	5.5	1.4	1	2.3	2.1	747
	108/5/22 (三)	特餐	扁蒲什錦粥	滷雞翅*1	竹筍炒肉絲		乳品	5	1	1	2.3	2.2	747
	108/5/23 (四)	胚芽飯	酸菜麵腸	茶葉蛋*1	有機小白菜	芋香西谷米	蘋果	5.4	0.9	1	2.5	2.2	747
	108/5/24 (五)	白米飯	孜然豬肉條	小瓜炒魚輪	有機青油菜	牛蒡蘿蔔湯		5	1.5	0	1.8	2.1	617
第16週	108/5/27 (一)	白米飯	茄汁豆包絲	玉米蒸蛋	吉園圃青菜	綠豆地瓜圓		5.6	1	0	2.5	2.1	699
	108/5/28 (二)	糙米飯	沙茶魚丁	鳳梨炒木耳	有機青江菜	扁蒲鮮菇湯	水果	5	1.6	1	2.2	2.2	714
	108/5/29 (三)	特餐	義大利麵	花椰肉片		玉米濃湯	乳品	5	0.9	1	1.1	2.3	658.5
	108/5/30 (四)	五穀飯	醬滷大排*1	乾煸四季豆	有機青松菜	竹筍排骨湯	水果	5	0.9	1	2.2	2.1	692
	108/5/31 (五)	白米飯	義式香料雞	南瓜豆腐羹	有機荷葉白菜	銀魚莧菜湯		5.3	0.8	0	2.4	2.3	674.5

## 補鈣這時間吃最容易吸收！少了這關鍵連鈣片都沒用

# PART 1

食譜設計:葉倩瑛營養師

早安健康

早安健康

6k 人追蹤

追蹤

Vitabox維他盒子 2019年5月2日 下午1:00

留言

LINE

f

✉

### 二、鈣的好處有哪些

說到鈣的功效，很多人的第一反應可能都是跟長高、預防骨質疏鬆有關。除了這些常為人所周知的功效外，其實鈣還有很多好處～

鈣能有助於『維持骨骼與牙齒正常發育及健康』

鈣能維持『正常的凝血功能』

鈣能有助於『肌肉與心臟的正常收縮』

鈣能有助於『穩定神經，幫助入睡』，提升睡眠品質

鈣能『減緩骨質流失』，降低骨折發生率

鈣能舒緩『經前不適症狀』

鈣能預防『抽筋、肌肉拉傷』

鈣能降低『糖尿病發生率』鈣能有效預防『高血壓』，預防動脈硬化

大成國民小學107學年度第二學期 第15週 午餐食譜設計表

預估總價 72,529

平均每日 14505.8

平均每人每日 6.2

類別	日期 5月20日(一)				日期 5月21日(二)				日期 5月22日(三)				日期 5月23日(四)				日期 5月24日(五)								
	2339(2304+素32)				2006(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)								
	合計 0				合計 23,400				合計 25,729				合計 23,400				合計 0								
主食品名	白米飯				糙米飯				特餐				胚芽飯				白米飯								
	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價	食材	數量K	單價	總價					
主食	雞肉先解凍				糙米飯								胚芽飯												
主菜	香酥魚片*1	薄鹽鯖魚片6K90入	1450份			糖醋肉丁	雞胸丁"冷藏	90Kg			扁蒲什錦粥	乾香菇絲(台灣)	2Kg			酸菜麵腸	麵腸切片*	138Kg			孜然豬肉條	肉柳**	144Kg		
		3~6年級用					雞(骨腿丁)上德	72Kg				乾蝦仁	2Kg				木耳絲"	20Kg				杏鮑菇-切塊"	25Kg		
		水鯊切片(6)展昇	861個				馬鈴薯-洗皮	48Kg				絞肉A90%*	54Kg				鹹菜(美)切絲*	45Kg				洋蔥去皮*進口	20Kg		
		1~2年+幼用					紅蘿蔔	10Kg				玉米粒15K嘉鹿*非	3件				薑絲	2Kg				豆干片*	50Kg		
		地瓜粉	10Kg				甜鳳梨碎片3K	6桶				扁蒲	80Kg									絞蒜仁	2Kg		
		麵粉-中筋	10Kg				蕃茄醬3.15K*可果	3桶				紅蘿蔔	10Kg									青蔥	1.5Kg		
		沙拉油18L台糖	6桶				蕃茄醬(件)6入*	1件				大骨切**	6Kg									孜然粉260g小磨坊	2瓶		
		精鹽24入	1件				絞蒜仁	2Kg				油蔥酥1斤"	3包												
副菜	炒三絲	細豆干絲*	80Kg			絲瓜蛤蜊	絲瓜*	158Kg			滷雞翅*1	雞三節翅W6上德"	2275支			茶葉蛋*1	洗選雞蛋*cas	2275個			小瓜炒魚輪	小魚輪條3K.包	15包		
		海帶絲."	63Kg				冬粉-大包5斤	6包				絞蒜仁	3Kg				紅茶骨	1Kg				小黃瓜	100Kg		
		紅蘿蔔	15Kg				蛤仔-大	40Kg				薑片	2Kg				茶葉外袋(中)	9個				紅蘿蔔	10Kg		
		薑絲	2Kg				薑片	1.5Kg				滷包-大10入母指	1包				滷包-大10入母指	1包				絞蒜仁	2Kg		
		絞蒜仁	1Kg														(全部提前)								
		醬油5L金蘭-濃4入	3件																						
		老公白胡椒粉罐12	1件																						
青菜	油菜	油菜-吉園圃	152Kg			有機荷葉白菜	有機荷葉白菜志豪	庫存			竹筍炒肉絲	肉絲**	30Kg			有機小白菜	有機小白菜志豪	庫存			有機青油菜	有機青油菜志豪	庫存		
		絞蒜仁	2Kg				薑絲	2Kg				竹筍*大	210Kg				薑絲	2Kg				絞蒜仁	2Kg		
												乾蝦仁	1.5Kg												
												黃豆瓣醬(3k)	1桶												
湯品	白菜菇菇湯	大白菜*去外葉	50Kg			皇帝豆雞湯	皇帝豆約1K冷凍	35包								芋香西谷米	芋頭*去頭尾	60Kg			牛蒡蘿蔔湯	牛蒡	25Kg		
		肉絲**	12Kg				香菇小朵(生)	10Kg						西谷米	18Kg				白蘿蔔*進口	40Kg					
		紅蘿蔔	5Kg				雞胸丁"冷藏	24Kg						砂糖25K(台糖)	2件				中排肉丁3K包	24Kg					
		香菇小朵(生)	8Kg				薑絲	1.5Kg										紅蘿蔔	10Kg						
		金絲菇(美)	12Kg																						
其他	黃豆(非基改)				芒果				乳品				蘋果												
	台糖(50K)				2340份 10 23400				2339 11 25729				2340份 10 23400												
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						
		主食(份)	5	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5	份					
		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.5	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)	2.6	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份					
		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份					
總熱量	664大卡		總熱量	747大卡		總熱量	747大卡		總熱量	747大卡		總熱量	617大卡												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學107學年度第二學期 第15週

類別	5月20日(一)					5月21日(二)					5月22日(三)					5月23日(四)					5月24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	白米飯				主食名稱	糙米飯				主食名稱	特餐				主食名稱	胚芽飯				主食名稱	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	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K							
主菜	香酥魚片*1	素什錦燒	80個			糖醋肉丁	油豆腐丁	2.5Kg			扁蒲什錦粥	素豆竹	0.2kg	酸菜麵腸			孜然豬肉條	豆干1切4	2.5Kg						
副菜	炒三絲	榨菜絲1.7k	1包			絲瓜蛤蜊	枸杞	0.1Kg			滷雞翅*1	生豆包	40支	茶葉蛋*1	小豆干丁	2.5kg	小瓜炒魚輪	素天婦羅	2kg						
湯	白菜菇菇湯					皇帝豆雞湯					柳松菇0.2k	2包	芋香西谷米			牛蒡蘿蔔湯									
		薑片-共用	0.5Kg																						

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學107學年度第二學期 第16週 午餐食譜設計表

預估總價 72,323

平均每日 14464.6

平均每人每日 6.2

類別	日期	5月27日(一)				日期	5月28日(二)				日期	5月29日(三)				日期	5月30日(四)				日期	5月31日(五)				
	人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				
	合計	0				合計	23,330				合計	25,663				合計	23,330				合計	0				
主餐名稱	白米飯				主餐名稱	糙米飯				主餐名稱	特餐				主餐名稱	白米飯				主餐名稱	白米飯					
	食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		
主菜	茄汁豆包絲	炸豆包切絲"	140Kg			沙茶魚丁	魚丁(水鯊)展昇	180Kg			義大利麵	熟小烏龍麵	350Kg			醬滷大排*1	肉排"75 g 生	2334個			義式香料雞	雞胸丁"冷藏	90Kg			
		洋蔥去皮*進口	50Kg				嫩小油豆丁3K*	15盒				絞肉A90%*	48Kg				絞蒜仁	3Kg				雞(骨腿丁)上德	72Kg			
		香菇小朵(生)	10Kg				洋蔥去皮*進口	30Kg				三色丁15K富"	4件				薑片	3Kg				百頁1切24丁"*	65Kg			
		甜椒-彩色	10Kg				木耳絲"	10Kg				洋菇罐(蘑菇)2.8K	9桶													
		蕃茄醬3.15K*可果	6桶				紅蘿蔔	10Kg				洋蔥去皮*進口	30Kg													
							薑絲	2.5Kg				義大利香料450g"	1包													
							青蔥	3Kg				蕃茄(角)2550g	6桶													
副菜	玉米蒸蛋	洗選雞蛋"	120Kg			鳳梨炒木耳	木耳絲"	85Kg			花椰肉片	肉片*"	45Kg			乾扁四季豆	絞肉A90%*	12Kg			南瓜豆腐羹	豆腐4.3K(薄).	24板			
		玉米粒富士鮮約1K	10包				肉絲"	24Kg				青花菜"12K散	15件				豆干片	40Kg				南瓜	50Kg			
		香菇小朵(生)	3Kg				鳳梨	50Kg				絞蒜仁	2Kg				敏豆-冷凍12k	9件				罈味棒3K中華."	6包			
							小黃瓜	30Kg									乾蝦仁	1.5Kg				洋蔥去皮*進口	10Kg			
青菜	青菜	青菜-吉園圃	155Kg			有機青江菜	嫩薑絲	2.5Kg			有機青松菜	青蔥	2Kg			有機青松葉志豪	有機青松葉志豪	庫存			有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	庫存			
		絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg								
湯	綠豆地瓜圓	綠豆30K	1件			扁蒲鮮菇湯	扁蒲	80Kg			玉米濃湯	玉米醬3K"	9桶			竹筍排骨湯	竹筍*大	100Kg			銀魚莧菜湯	小吻魚-特小(乾)	2.5Kg			
		地瓜圓	35Kg				香菇小朵(生)	5Kg				玉米粒15K富士鮮"	2件				大骨切*"	15Kg				莧菜-吉園圃	40Kg			
		砂糖25K(台糖)	2件				金絲菇(美)	15Kg				洗選雞蛋*cas	15Kg				薑片	1.5Kg				洗選雞蛋*cas	15Kg			
							薑絲	1.5Kg				紅蘿蔔	5Kg										絞蒜仁	2Kg		
							大骨切*"	6Kg				馬鈴薯-洗皮	25Kg										大骨切*"	6Kg		
												安佳奶油454g大。	5包													
豆漿		黃豆(非基改)						2333份	10	23330		乳品	2333	11	25663			2333份	10	23330						
		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							
		主食(份)	5.6	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份						
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	0.9	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)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2.4	份						
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份						
總熱量	699大卡		總熱量	714大卡		總熱量	659大卡		總熱量	692大卡		總熱量	675大卡													

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

