

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19週	108/6/17 (一)	白米飯	油腐杏鮑菇	茶碗蒸	產銷履歷莧菜	白木耳甜湯		5	1	0	2.5	2	653
	108/6/18 (二)	糙米飯	椰香咖哩雞	螞蟻上樹	有機空心菜	香菇蘿蔔湯	奇異果	6	1.3	1	2.3	2.1	780
	108/6/19 (三)	特餐	什錦海鮮燴飯	鹽水什錦		味噌豆腐湯	乳品	5	1.5	1	2.3	2.2	759
	108/6/20 (四)	五穀飯	蒜泥白肉	高麗菜炒豆干	有機黑葉白菜	山藥排骨湯	香蕉	5.2	1.4	1	1.9	2.3	705
	108/6/21 (五)	白米飯	炸柳葉魚*3	絲瓜蒟蒻	有機荷葉白菜	牛蒡蛤蜊雞湯		5	1.4	0	1.7	2.3	616
第20週	108/6/24 (一)	白米飯	親子丼	肉絲海帶根	產銷履歷青菜	南瓜濃湯		5.4	1.5	0	2	2.1	660
	108/6/25 (二)	糙米飯	西式燉排骨	金沙筍白筍	有機青江菜	日式黑輪湯	水果	5.3	0	1	1.7	2.2	657.5
	108/6/26 (三)	特餐	什錦湯麵疙瘩	香蒸地瓜條	肉絲炒豆子		乳品	6	1.3	1	0.8	2.1	707
	108/6/27 (四)	麥片飯	味噌嫩雞	泡菜甜不辣	有機青松菜	竹筍鮮菇湯	水果	5	1.6	1	2.3	2.2	721.5
	108/6/28 (五)	糙米飯	鴿蛋素肉燥	番茄炒蛋	有機小白菜	綠豆麥片湯		6	1.2	0	2.2	2	705

不健康食物對人體影響

慢性病

肥胖、糖尿病、高血壓、新陳代謝症候群、心血管疾病、痛風等

易成癮

影響學習力

影響成長發育

身高、體重、視力、骨骼發育等



董氏基金會食品營養中心關心您

情緒問題

常吃高熱量低營養食物(甜甜圈、加工肉品、油炸等)的人較易有憂鬱傾向！

過動

人工色素易造成過動

暴力

常喝汽水的青少年較易有暴力傾向！(與菸、酒精比率相當)。

食譜設計：葉倩瑛營養師

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19週	108/6/17 (一)	白米飯	油腐杏鮑菇	茶碗蒸	有機莧菜	白木耳甜湯		5	1	0	2.5	2	653
	108/6/18 (二)	糙米飯	椰香咖哩雞	螞蟻上樹	有機空心菜	香菇蘿蔔湯	奇異果	6	1.3	1	2.3	2.1	780
	108/6/19 (三)	特餐	什錦海鮮燴飯	鹽水什錦		味噌豆腐湯	乳品	5	1.5	1	2.3	2.2	759
	108/6/20 (四)	五穀飯	蒜泥白肉	高麗菜炒豆干	有機黑葉白菜	山藥排骨湯	香蕉	5.2	1.4	1	1.9	2.3	705
	108/6/21 (五)	白米飯	炸柳葉魚*3	絲瓜葫蘆	有機荷葉白菜	牛蒡蛤蜊雞湯		5	1.4	0	1.7	2.3	616
第20週	108/6/24 (一)	白米飯	親子丼	肉絲海帶根	有機青菜	南瓜濃湯		5.4	1.5	0	2	2.1	660
	108/6/25 (二)	糙米飯	西式燻排骨	金沙筍白筍	有機青江菜	日式黑輪湯	水果	5.3	0	1	1.7	2.2	657.5
	108/6/26 (三)	特餐	什錦湯麵疙瘩	香蒸地瓜條	肉絲炒豆子		乳品	6	1.3	1	0.8	2.1	707
	108/6/27 (四)	麥片飯	味噌嫩雞	泡菜甜不辣	有機青松菜	竹筍鮮菇湯	水果	5	1.6	1	2.3	2.2	721.5
	108/6/28 (五)	糙米飯	鵪鶉蛋素肉燥	番茄炒蛋	有機小白菜	綠豆麥片湯		6	1.2	0	2.2	2	705

不健康食物對人體影響

慢性病

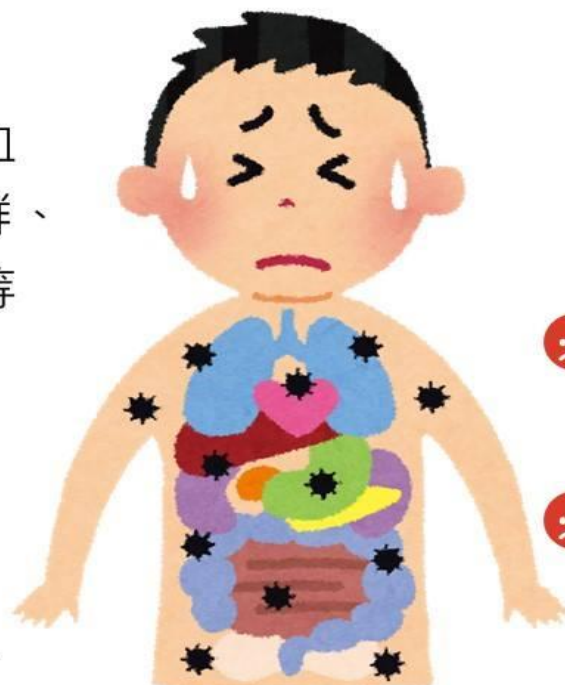
肥胖、糖尿病、高血壓、新陳代謝症候群、心血管疾病、痛風等

易成癮

影響學習力

影響成長發育

身高、體重、視力、骨骼發育等



董氏基金會食品營養中心關心您

情緒問題

常吃高熱量低營養食物(甜甜圈、加工肉品、油炸等)的人較易有憂鬱傾向！

過動

人工色素易造成過動

暴力

常喝汽水的青少年較易有暴力傾向！(與菸、酒精比率相當)。

食譜設計：葉倩瑛營養師

大成國民小學107學年度第二學期 第19週 午餐食譜設計表

預估總價 274,968

平均每日 54993.5

平均每人每日 28.0

類別	6月17日(一)				6月18日(二)				6月19日(三)				6月20日(四)				6月21日(五)			
	1961(1928+素33)				1961(1928+素33)				1961(1928+素33)				1961(1928+素33)				1961(1928+素33)			
	合計 41,993				合計 56,167				合計 71,336				合計 67,169				合計 38,303			
主餐名稱	白米飯				糙米飯				特餐				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
主餐	雞肉先解凍				糙米飯								8KG							
	油豆腐丁	120	80	9600	雞丁	90	125	11250	白蝦仁	24	390	9360	火鍋豬肉片	120	195	23400	生鮮柳葉魚	5883	3.5	20590.5
	杏鮑菇頭	50	100	5000	馬鈴薯去皮	40	52	2080	虱目魚丸片	20	170	3400	綠豆芽	60	25	1500	生鮮柳葉魚	15	0	0
	木耳絲	15	100	1500	青花菜(冷凍)	25	70	1750	魷魚圈	24	250	6000	蒜泥	3	129	387				
	紅蘿蔔	10	30	300	咖哩粉600G(老)	2	140	280	火鍋豬肉片	30	195	5850	金蘭醬油膏5L	2	230	460	炸柳葉魚*3			
	沙拉油	6			椰漿400CC	15	50	750	大白菜	40	44	1760				地瓜粉20K	1	700	700	
	鹽	1			骨腿丁	54	143	7722	玉米筍	15	174	2610				太白粉	10	45	450	
	醬油	2箱															胡椒鹽600G(飛)	2	120	240
	素蠔油	2桶																		
	青椒																			
主菜	洗選蛋CAS(盤裝)	7	1060	7420	冬粉(萬龍)	39	110	4290	骨腿丁	54	143	7722	高麗菜(尖頭)	70	85	5950	絲瓜	140	39	5460
	魚板絲3K	6	495	2970	高麗菜(尖頭)	40	85	3400	大溪黑干(切6丁)	40	80	3200	豇豆干片	42	65	2730	素小卷1.2K	20	125	2500
	生香菇	20	140	2800	絞肉	18	182	3276	杏鮑菇頭	40	100	4000	紅蘿蔔	8	30	240	紅蘿蔔	5	30	150
	毛豆仁CAS	6	120	720	木耳絲	10	100	1000	小黃瓜	30	58	1740	鮑魚菇	10	105	1050	薑絲	1	77	77
					芹菜	2	79	158	脆筍片	21	55	1155	肉絲	12	187	2244				
									青蔥	2	51	102								
									蒜泥	2	129	258								
									薑末	2	77	154								
副菜	茶碗蒸				有機空心菜	130			有機黑葉白菜	130			有機黑葉白菜	130			有機黑葉白菜	130		
					蒜末	2	129	258	蒜末	2	129	258	蒜末	2	129	258	蒜末	2	129	258
青菜	莧菜				有機空心菜	130			有機黑葉白菜	130			有機黑葉白菜	130			有機黑葉白菜	130		
					蒜末	2	129	258	蒜末	2	129	258	蒜末	2	129	258	蒜末	2	129	258
湯品	白木耳(先送)	3.5	550	1925	白蘿蔔(進口)	65	31	2015	豆腐4.3K(薄)	15	140	2100	山藥	65	49	3185	牛蒡	30	65	1950
	枸杞600G	3	230	690	生香菇	15	140	2100	洋蔥去皮	10	54	540	枸杞600G	2	230	460	蛤蜊(大)	20	180	3600
	二砂25K(台糖)	2	750	750	芹菜	2	79	158	柴魚片600G	3	280	840	紅棗600G	2	96	192	雞丁	18	125	2250
									味噌9K(細)	2	390	780	排骨丁	9	177	1593	薑絲	1	77	77
									味噌3K(細)	1	165	165								
其他	黃豆(非基改)				奇異果	1960份	8	15680	乳品	1960	10	19600	香蕉	1960份	12	23520				
	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	份	主食(份)	6	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.2	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	
		蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)	1.4	份	蔬菜(份)	1.4	份	蔬菜(份)	1.4	份	
		水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	
		豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	2.3	份	豆魚肉蛋(份)	2.3	份	豆魚肉蛋(份)	1.9	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	
		油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.3	份	
		總熱量	653大卡			總熱量	780大卡			總熱量	759大卡			總熱量	705大卡			總熱量	616大卡	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學107學年度第二學期 第19週

類別	日期	6月17日(一)		日期	6月18日(二)		日期	6月19日(三)		日期	6月20日(四)		日期	6月21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	五穀飯		主食名稱	白米飯	
	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	油 腐 杏 鮑 菇	青椒	0.6	椰 香 咖 哩 雞	素雞(切段	2	什 錦 海 鮮 燴 飯	素火腿1K	1	蒜 泥 白 肉	百頁豆腐(切片	2	炸 柳 葉 魚 * 3	素海苔魚排38G/片	33
						素花枝600G		1							
						甜豆		0.6							
副菜	茶 碗 蒸	豆漿2K(無糖	2	素 絞 肉	0.1	鹽 水 什 錦	青花菜(冷凍	1.5	高 麗 菜 炒 豆 干	素肉絲	0.1	絲 瓜 蒟 蒻	枸杞	0.1	
		素蟹肉絲	0.6												
湯	白 木 耳 甜 湯			味 噌 豆 腐 湯	乾海帶芽	0.1	山 藥 排 骨 湯	素皮酥(絲	0.6	牛 蒡 蛤 蜊 雞 湯	玉米段(3CM	0.6			
									素排骨酥(濕		0.3				

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20週 午餐食譜設計表

預估總價 308,783

平均每日 61756.62

平均每人每日 31.5

類別	日期 6月24日(一)				日期 6月25日(二)				日期 6月26日(三)				日期 6月27日(四)				日期 6月28日(五)								
	1961(1928+素33)				1961(1928+素33)				1961(1928+素33)				1961(1928+素33)				1961(1928+素33)								
	合計 49,895				合計 79,222				合計 78,129				合計 65,424				合計 36,113								
主餐名稱	白米飯				糙米飯				特餐				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									
					糙米飯																				
														8KG											
主菜	親子丼	清胸肉絲	125	173	21625	肉丁	72	187	13464	洗選蛋CAS(盤裝)	1	1160	1160	雞丁	72	125	9000	豆干丁	90	68	6120				
		洗選蛋CAS(盤裝)	1	1160	1160	排骨丁	45	177	7965	高麗菜(尖頭)	80	85	6800	骨髓丁	54	143	7722	鵪鶉蛋	30	160	4800				
		洋蔥去皮	40	54	2160	大蕃茄	10	102	1020	金針菇	20	70	1400	洋蔥去皮	10	54	540	洋蔥去皮	20	54	1080				
		生香菇	20	140	2800	馬鈴薯大丁	50	54	2700	脆筍絲	21	55	1155	小黃瓜	30	58	1740	味增9K(細)	2	390	780	乾香菇絲600G	3	720	2160
		海苔細絲100G	5	160	800	黑胡椒粒600G	1	360	360	紅蘿蔔	6	30	180	味增9K(細)	2	390	780	蒜末	1	129	129	杏鮑菇頭	30	100	3000
		青蔥	2	51	102	香蒜粉1K	2	180	360	乾木耳絲	1	400	400	白芝麻	1	180	180								
										柴魚片600G	3	280	840												
										烏醋3.5K(百)	2	130	260												
										麵疙瘩	240	50	12000												
										肉絲	20	187	3740												
副菜	肉絲海帶根	海帶根(綠)	100	85	8500	茭白筍去殼產銷	70	212	14840	冰烤地瓜1K	185	100	18500	小香魚輪	45	110	4950	洗選蛋CAS(盤裝)	6	1160	6960				
		肉絲	30	187	5610	鹹蛋(先送)	320	10	3200	1K/包.10-12條/包				泡菜3K	6	330	1980	大蕃茄	70	102	7140				
		紅蘿蔔	2	30	60	杏鮑菇頭	35	105	3675				大白菜	60	51	3060	蕃茄醬3K(果)	3	200	600					
		蒜末	2	129	258	玉米粒CAS(散)	30	75	2250				紅蘿蔔	10	30	300	青蔥	2	84	168					
		薑絲	2	77	154	青蔥	2	84	168				木耳絲	6	100	600									
														辣椒醬(韓式500G)	3	165	495								
青菜	青菜	青菜(吉)	130			有機青江菜	130			長豆Q	120	42	5040	有機青松菜	130			有機小白菜	130						
		蒜末	2	129	258	蒜末	2	129	258	肉絲	18	187	3366	蒜末	2	129	258	蒜末	2	129	258				
		薑片(素食用)	0.6	77	46.2	401.404換餐				紅蘿蔔	10	30	300												
						海苔肉鬆麵包先送(葷)	52	24	1248	蒜末	2	129	258												
				藍莓寒天貝果先送(素)	1	24	24																		
湯	南瓜濃湯	南瓜	55	26	1430	黑輪(1切4)	21	90	1890				生竹筍去殼	70	66	4620	綠豆	25	80	2000					
		馬鈴薯大丁	20	57	1140	白蘿蔔(進口)	40	31	1240				生香菇	20	140	2800	麥片	15	48	720					
		洋蔥去皮	10	54	540	玉米段(3米)	30	51	1530				大骨	12	65	780	二砂25K(台糖)	1	750	750					
		全瘦絞肉	12	187	2244	乾昆布300G	2	150	300																
		安佳奶油454G	4	180	720																				
		麵粉	8	35	280																				
豆漿	黃豆(非基改)				水果	2273份	10	22730	乳品	2273	10	22730	水果	2549份	10	25490									
		台糖(50K)																							
營養分析表	熱量	類別	份量			類別	份量			類別	份量			類別	份量										
		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	6	份									
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)	1.3	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									
		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	0.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份									
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份									
		總熱量	660大卡			總熱量	658大卡			總熱量	707大卡			總熱量	722大卡										

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0 大成國民小學107學年度第二學期 第20週

菜別	日期	6月24日(一)		日期	6月25日(二)		日期	6月26日(三)		日期	6月27日(四)		日期	6月28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	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	食材	數量K	食材	數量K	
主菜	親子丼	生豆包(大)	1.5	素芋薯排骨	1.8	什錦湯麵疙瘩	炸豆包絲	0.1	味噌嫩雞	炸豆腸	1.5	鴿蛋素肉燥			
		金針菇	0.5				素烏醋600G	1		百頁豆腐切24丁	1				
副菜	肉絲海帶根	芹菜	0.1	金沙筍白筍		香蒸地瓜條		泡菜甜不辣	素泡菜	2	生豆包(大)	2			
		油片(切絲)	0.4								番茄炒蛋				
湯	南瓜濃湯			洋菇	1.5			竹筍鮮菇湯			綠豆麥片湯				
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：