

## 大成國民小學108學年度上學期午餐菜單

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1週	108/8/29 (四)							0	0	0	0	0	0
	108/8/30 (五)	糙米飯	馬鈴薯燉肉	鮭魚洋蔥炒蛋	有機空心菜	綠豆湯		6	1.3	0	2	2.1	697
第2週	108/9/2 (一)	白米飯	親子丼	青花什錦		味噌金菇湯		5	1.5	0	1.8	2.1	617
	108/9/3 (二)	糙米飯	蘿蔔燒肉	鐵板豆腐	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	蘋果	5	1.2	1	1.7	2.3	671
	108/9/4 (三)	特餐	什錦炒麵	飄香滷味		冬瓜丸子湯	乳品	5	0.9	1	2.1	2.2	729
	108/9/5 (四)	小米飯	奶油魚丁	毛豆炒玉米	有機甜菜心	蓮藕排骨湯	香吉士	5.6	0.6	1	1.8	2.3	705.5
	108/9/6 (五)	糙米飯	鵝蛋素肉燥	醬油蒸蛋	有機青松菜	紅豆紫米湯		6	0.9	0	2.5	2.1	724.5

一張表告訴你葉黃素可以這樣吃！這些蔬菜一顆拳頭的量就夠一天用



Heho健康網

盧映慈  
2019年8月26日 下午12:38

本校已全面使用  
非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

但很令人意外的是，葉黃素雖然叫「黃」，但其實多半藏在深綠色蔬菜裡，大家熱愛的「紅蘿蔔」反而含量不高。因為會呈現黃色的，是含有玉米黃素、β-胡蘿蔔素等元素的蔬菜，而不是葉黃素。

\*\*\*這些深綠色蔬菜是葉黃素的好朋友：菠菜、芥蘭菜、山萵蒿、地瓜葉、綠花椰菜、青豌豆

如果以1份1個拳頭大小（大約100公克）的比例尺來計算，吃一個拳頭煮熟的菠菜，就可以吃到12毫克的葉黃素；吃芥蘭菜則可以獲得10毫克，所以這2種算是CP值最高的蔬菜；如果以市面上常見的葉黃素錠含量30mg來算，大約吃3個拳頭大小就能吃到跟錠劑一樣的不過除了葉黃素之外，如果能配合含有玉米黃素的蔬果一起吃，保護黃斑部的效果也會變得比較好，所以除了深綠色蔬菜之外，其實吃一些黃色、橘色的蔬果，也可以補充到不同的營養；像是南瓜、玉米、紅蘿蔔、紅椒或黃椒等，就是不錯的選擇，而且這些蔬果中含有的維生素A、B群、E，對眼睛的修復也有一定幫助。

# 大成國民小學108學年度上學期午餐菜單

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	108/8/30 (五)	白米飯	馬鈴薯燉肉	鮭魚洋蔥炒蛋	有機空心菜	綠豆湯		6	1.3	0	2	2.1	697
第 2 週	108/9/2 (一)	白米飯	親子丼	青花什錦	吉園圃	味噌金菇湯		5	1.5	0	1.8	2.1	617
	108/9/3 (二)	糙米飯	蘿蔔燒肉	鐵板豆腐	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	水果	5	1.2	1	1.7	2.3	671
	108/9/4 (三)	特餐	什錦炒麵	飄香滷味		冬瓜丸子湯	乳品	5	0.9	1	2.1	2.2	729
	108/9/5 (四)	小米飯	奶油魚丁	毛豆炒玉米	有機甜菜心	蓮藕排骨湯	水果	5.6	0.6	1	1.8	2.3	705.5
	108/9/6 (五)	白米飯	鵪鶉蛋素肉燥	醬油蒸蛋	有機青松菜	紅豆紫米湯		6	0.9	0	2.5	2.1	724.5

一張表告訴你葉黃素可以這樣吃！這些蔬菜一顆拳頭的量就夠一天用



Heho健康網  
盧映慈  
2019年8月26日 下午12:38

本校已全面使用  
非基改產品

食譜設計:葉倩瑛營養師

但很令人意外的是，葉黃素雖然叫「黃」，但其實多半藏在深綠色蔬菜裡，大家熱愛的「紅蘿蔔」反而含量不高。因為會呈現黃色的，是含有玉米黃素、β-胡蘿蔔素等元素的蔬菜，而不是葉黃素。

\*\*\*\*這些深綠色蔬菜是葉黃素的好朋友：菠菜、芥蘭菜、山萵蒿、地瓜葉、綠花椰菜、青豌豆

如果以一份1個拳頭大小（大約100公克）的比例尺來計算，吃一個拳頭煮熟的菠菜，就可以吃到12毫克的葉黃素；吃芥蘭菜則可以獲得10毫克，所以這2種算是CP值最高的蔬菜；如果以市面上常見的葉黃素錠含量30mg來算，大約吃3個拳頭大小就能吃到跟錠劑一樣的不過除了葉黃素之外，如果能配合含有玉米黃素的蔬果一起吃，保護黃斑部的效果也會變得比較好，所以除了深綠色蔬菜之外，其實吃一些黃色、橘色的蔬果，也可以補充到不同的營養；像是南瓜、玉米、紅蘿蔔、紅椒或黃椒等，就是不錯的選擇，而且這些蔬果中含有的維生素A、B群、E，對眼睛的修復也有一定幫助。

大成國民小學108學年度第一學期 第1週 午餐食譜設計表

預估總價 0

平均每日 0

平均每人每日 0.0

類別	8月26日(一)				8月27日(二)				8月28日(三)				8月29日(四)				8月30日(五)				
	2339(2304+素32)				2006(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2000(1967+素33)				
	合計 0				合計 0				合計 0				合計 0				合計 0				
主食品名	白米飯				糙米飯				特餐				0				糙米飯				
	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								0								
主菜																	馬鈴薯燉肉				
																	肉角3K包 132Kg				
																	馬鈴薯-洗皮 60Kg				
																	紅蘿蔔 10Kg				
																	絞蒜仁 1.5Kg				
																	滷包-大10入母指 1包				
副菜																	鮪魚洋蔥炒蛋				
																	鮪魚罐(1.6L) 8桶				
																	玉米粒15K富士鮮" 3件				
																	洗選雞蛋*cas 95Kg				
																	洋蔥去皮*進口 20Kg				
																	青蔥 2Kg				
青菜					有機								有機				有機空心菜				
																	有機空心葉志豪 庫存				
																	絞蒜仁 1.5Kg				
湯品																	綠豆湯				
																	綠豆30K 1件				
																	綠豆 20Kg				
																	砂糖25K(台糖) 2件				
其他	黃豆(非基改)				0 2340份 0				乳品				2339 0				0 2340份 0				
	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)		份		主食(份)		份		主食(份)		份		主食(份)		份		主食(份)		份	
		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		份	
		水果(份)		份		水果(份)		份		鮮奶(份)		份		水果(份)		份		水果(份)		份	
		豆魚肉蛋(份)		份		豆魚肉蛋(份)		份		豆魚肉蛋(份)		份		豆魚肉蛋(份)		份		豆魚肉蛋(份)		份	
		油脂(份)		份		油脂(份)		份		油脂(份)		份		油脂(份)		份		油脂(份)		份	
		總熱量		大卡		總熱量		大卡		總熱量		大卡		總熱量		大卡		總熱量		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1週

類別	8月26日(一)					8月27日(二)					8月28日(三)					8月29日(四)					8月30日(五)				
	人數		合計			人數		合計			人數		合計			人數		合計			人數		合計		
主食名稱	食材	數量K	單價	總價	主食名稱	食材	數量K	單價	總價	主食名稱	食材	數量K	單價	總價	主食名稱	食材	數量K	單價	總價	主食名稱	食材	數量K	單價	總價	
主菜																					馬鈴薯燉肉				
副菜																									
湯																									

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2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	9月2日(一)				日期	9月3日(二)				日期	9月4日(三)				日期	9月5日(四)				日期	9月6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			
主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	合計				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	
主菜	親子丼	雞清肉切絲	144Kg			蘿蔔燒肉	肉角3K包	144Kg			什錦炒麵	油麵	300Kg			奶油魚丁	月魚丁5K(含冰)	36包			鴿蛋素肉燥	小豆干丁	130Kg		
		洋蔥去皮*進口	50Kg				白蘿蔔*進口	90Kg				肉絲3K包	36Kg				大白菜*去外葉	75Kg				鳥蛋	40Kg		
		紅蘿蔔	15Kg				紅蘿蔔	10Kg				乾香菇絲(台灣)	1.6Kg				紅蘿蔔	15Kg				乾香菇絲(台灣)	2Kg		
		香菇小朵(生)	20Kg				絞蒜仁	2Kg				乾蝦仁	1.6Kg				洋蔥去皮*進口	20Kg				洋蔥去皮*進口	20Kg		
		洗選雞蛋*cas	20Kg				薑片	2Kg				高麗菜*去外葉	65Kg				薑絲	2Kg				杏鮑菇-切塊"	30Kg		
		薑絲	2Kg				滷包-大10人母指	1包				木耳絲"	10Kg				安佳奶油454g大。	4包				絞紅蔥頭	4Kg		
												紅蘿蔔	15Kg				玉米濃湯粉1Kg	6包							
副菜	青花什錦	青菜*12K散	10件			鐵板豆腐	嫩嫩△油豆腐1.2K	82盒			飄香滷味	青蔥	2Kg			毛豆炒玉米	絞肉A90%*"	18Kg			醬油蒸蛋	洗選雞蛋*cas	120Kg		
		小魚輪條3K.包	12包				肉絲3K包	12Kg				油蔥酥1斤"	2包				毛豆仁*嘉鹿約1K	20包				醬油5L金蘭(濃)大	2桶		
		木耳絲"	6Kg				香菇小朵(生)	15Kg				肉角3K包	84Kg				紅蘿蔔	10Kg				紅標料理米酒20入	庫存		
		紅蘿蔔	10Kg				紅蘿蔔	15Kg				大豆干丁8g	70Kg				玉米粒15K富士鮮"	4件							
		絞蒜仁	2Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg				海帶結.	55Kg				馬鈴薯-洗皮	40Kg							
青菜		青菜-產銷履歷	155Kg			有機黑葉白菜	有機黑白曾吾強	庫存								有機甜菜心	有機甜菜葉志豪	庫存			有機青松菜	有機青松葉志豪	庫存		
		絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg																	
湯	味噌金菇湯	金絲菇(美)	12Kg			玉米蛋花湯	玉米粒15K富士鮮"	4件			冬瓜丸子湯	冬瓜*	75Kg			蓮藕排骨湯	蓮藕切片	55Kg			紅豆紫米湯	紅豆-已提前送	20Kg		
		海帶芽(乾)	2Kg				洗選雞蛋*cas	24Kg				虱目小魚丸3K包"	7包				紅棗(1斤包)	2包				紫米-已提前送	30Kg		
		味噌(細白)9k十全	2件				雞骨頭	15Kg				薑絲	2Kg				龍骨丁3K包*	12Kg				砂糖25K(台糖)	2件		
		柴魚片-半斤	2包				青蔥	2Kg																	
		青蔥	2Kg																						
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	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.6	份		主食(份)	6	份					
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	0.9	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)	1.7	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份					
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.1	份					
總熱量	617大卡		總熱量	671大卡		總熱量	729大卡		總熱量	706大卡		總熱量	725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2週 午餐食譜設計表

菜別	日期	9月2日(一)		日期	9月3日(二)		日期	9月4日(三)		日期	9月5日(四)		日期	9月6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	小米飯		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						
主菜	親子丼	炸豆包切絲	3Kg	蘿蔔燒肉	素雞切段	3Kg	什錦炒麵	素香菇肉燥375g	2瓶	奶油魚丁	豆腐1.2kg	2板	鴿蛋素肉燥							
		鮑魚菇	1Kg		白蘿蔔*進口															
副菜	青花什錦	青花菜"12K散		鐵板豆腐		飄香滷味	素紫米糕1.2k	1包	毛豆炒玉米		醬油蒸蛋	南瓜	3kg							
		素天婦羅	1.5kg									生香菇	0.5kg							
湯	味噌金菇湯			玉米蛋花湯	素豆竹	0.5kg	冬瓜丸子湯	素丸子0.6k包"	2包	蓮藕排骨湯		紅豆紫米湯	火腿丁0.6k	1包						
		薑片 -共用	0.5Kg																	

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：