

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5週	108/3/11 (一)	白米飯	鹽酥雙色	高麗菜豆干	吉園圃油菜	木瓜排骨湯		5	0.8	0	2.8	2	670
	108/3/12 (二)	糙米飯	黑胡椒肉絲	雙色蘿蔔絲	有機小白菜	玉米蔬菜湯	小蕃茄	5.2	1.5	1	2	2.1	706
	108/3/13 (三)	特餐	什錦海鮮燴飯	鹽水什錦		味噌豆腐湯	乳品	5	0.7	1	2.1	2.1	720
	108/3/14 (四)	麥片飯	醬爆鴨丁	沙茶寬粉	有機青江菜	綠豆麥片湯	桶柑	6.5	0.9	1	2.5	2	815
	108/3/15 (五)	白米飯	蔥燒排骨	醬油蒸蛋	有機青松菜	剝皮辣椒雞		5	1	0	2.5	2.1	657
第6週	108/3/18 (一)	白米飯	香滷翹腿	白菜炒鮮菇	吉園圃青菜	黃瓜豆皮湯		5	1.8	0	2	2.1	639.5
	108/3/19 (二)	糙米飯	筍乾滷肉	番茄炒蛋	有機黑葉白菜	牛蒡排骨湯	水果	5	1.3	1	2.2	2.2	706.5
	108/3/20 (三)	特餐	炒飯條	海帶滷肉		香菇雞湯	乳品	5	1	1	2	2	715
	108/3/21 (四)	五穀飯	百頁雞丁	小黃瓜什錦	有機高麗菜	紅豆撞奶	水果	6	1.1	1	2.8	2.1	812
	108/3/22 (五)	糙米飯	豆豉魚丁	醬滷冬瓜	有機福山萵苣	南瓜濃湯		5.5	1.4	0	2.3	2.3	696

華人健康網

早餐一定要吃嗎？

要吃真正的蛋
6訣竅控制體重不吃肥



本校已全面使用
非基改產品

食譜設計: 葉倩瑛營養師

研究：逾9成健康的瘦子會吃早餐

2015年，美國康乃爾大學食物與品牌實驗室 (Food&Brand Lab) 的研究人員針對147人進行調查，他們長年維持健康體重，可說是健康的瘦子，他們不靠節食也不需多花力氣。研究人員調查他們的早餐習慣，發現只有4%的人不吃早餐，換句話說，有96%的人會吃早餐，並且早餐內容主要即是高纖、高蛋白質。

事實上，高纖、高蛋白質的早餐內容，或許是你對自己腰圍所能做的最重要投資。以下是6訣竅，除了有助攝取到早餐豐富的營養，還能維持健康體重，不容易增加身體負擔：

【健康吃早餐6訣竅】

1. 不要吃超量
2. 盡可能多吃纖維
3. 別忘了蛋白質
4. 盡量燃燒熱量
5. 先運動再進食
6. 吃真正的「蛋」

大成國民小學107學年度第一學期 第6週 午餐食譜設計表

預估總價 58,282

平均每日 11656.4

平均每人每日 5.0

菜別	3月18日(一)				3月19日(二)				3月20日(三)				3月21日(四)				3月22日(五)			
	2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				1961(1930+素31)				1961(1930+素31)				1590(1564+素26)			
	合計 805				合計 21,060				合計 22,690				合計 13,727				合計 0			
主餐	白米飯				糙米飯				特餐				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	
主菜	雞翅先解凍				雞翅小腿					五穀飯										
					肉角3K包	117Kg				雞胸丁"冷藏	72Kg				鮭魚丁10K	180Kg				
					筍干1.7K	36包				雞(骨腿丁)上德	72Kg				豆鼓	3.5Kg				
					八角粒1斤南穎昌	1包				百頁1切24丁"*	55Kg				豆腐4.3K(薄)	18板				
					薑片	2Kg				乾蝦仁	1.6Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg				
					滷包-大10入母指	1包				乾香菇絲"	1.6Kg				薑絲	3Kg				
										洋蔥去皮*進口	35Kg				絞蒜仁	2Kg				
										高麗菜*去外葉	65Kg									
										紅蘿蔔	20Kg									
										絞紅蔥頭*	3Kg									
副菜					洗選雞蛋*cas	90Kg				肉角3K包	84Kg				肉絲"	15Kg				
					牛蕃茄	45Kg				小油豆腐丁.	50Kg				小黃瓜	120Kg				
					豆腐4.3K(薄)	7板				海帶結.	60Kg				魚板絲3K.包	6包				
					青蔥	1.6Kg				紅蘿蔔	15Kg				絞蒜仁	1.5Kg				
										薑片	2Kg									
										絞蒜仁	1.5Kg									
青菜					有機黑白菜	庫存				有機高麗菜	庫存				有機福山菜	庫存				
					薑絲	1.5Kg				絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				
湯					牛蒡	40Kg				乾香菇小朵	2Kg				紅豆	50KG				
					紅蘿蔔	5Kg				光雞切丁	30Kg				奶粉2.3K。克寧	3桶				
					杏鮑菇-切塊"	20Kg				香菇小朵(生)	20Kg				砂糖25K(台糖)	1件				
					中排肉丁3K包	12Kg				白蘿蔔*	50Kg									
										薑片	1.5Kg									
豆漿					黃豆(非基改)	66KG	35	805		乳品	1961	11	22690							
					白糖(50K)															
營養分析表	類別	份量			類別	份量			類別	份量			類別	份量						
	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)	5.5	份				
		蔬菜(份)	1.8	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.4	份				
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)		份				
		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2.8	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)	2.3	份				
	總熱量	640大卡				總熱量	707大卡				總熱量	812大卡				總熱量	696大卡			

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0 大成國民小學107學年度第一學期 第6週 食譜設計表

菜別	日期	3月18日(一)		日期	3月19日(二)		日期	3月20日(三)		日期	3月21日(四)		日期	3月22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	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	香滷翅腿	栗子地瓜	40條	筍乾滷肉	小麵輪	1.5Kg	炒飯條	炸豆包切絲	1kg	百頁雞丁			豆豉魚丁	毛豆仁	1kg					
												木耳絲		0.5kg					柳松菇200g	4盒
副菜	白菜炒鮮菇			番茄炒蛋	生香菇	0.5Kg	海帶滷肉			小黃瓜什錦	金針菇	1Kg	醬滷冬瓜	素香菇肉燥375g	1瓶					
湯	黃瓜豆皮湯			牛蒡排骨湯			香菇雞湯			紅豆撞奶			南瓜濃湯	玉米粒	1kg					
			薑片 -共用		0.5Kg															

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：