



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11週	108/11/4 (一)	白米飯	芋頭燒排骨	蒜香毛豆	產銷履歷青江菜	海芽蛋花湯		5.3	0.6	0	2.5	2.1	668
	108/11/5 (二)	糙米飯	炸鬼頭刀	絲瓜鮮菇	有機味美菜	蘿蔔豆皮湯	椪柑	5	1.6	1	1.6	2.2	669
	108/11/6 (三)	特餐	大滷麵	肉燥滷蛋	白菜什錦		乳品	5	1	1	2.3	2.3	751
	108/11/7 (四)	麥片飯	孜然豬肉條	豆腐煲	有機黑葉白菜	榨菜肉絲湯	香蕉	5.3	0.8	1	2	2.1	696
	108/11/8 (五)	糙米飯	麻油雞丁	醬燒麵腸	有機高麗菜	山藥排骨湯		5.4	1	0	2.5	2.2	689.5
第12週	108/11/11 (一)	白米飯	咖哩雞丁	小瓜甜條	產銷履歷菜	白菜豆腐湯		5.4	1.5	0	1.8	2.2	649.5
	108/11/12 (二)	糙米飯	酸白菜肉片	玉米三色	有機奶油白菜	四神雞湯	水果	5.5	0.9	1	1.5	2	670
	108/11/13 (三)	特餐	古早味鹹粥	蒸鍋貼*2	飄香滷味		乳品	5	0.9	1	1.8	2.2	706.5
	108/11/14 (四)	五穀飯	白菜鮮菇蒸雞	菜脯蛋	有機青江	冬瓜鴨肉湯	水果	5	1.5	1	2.2	2.3	716
	108/11/15 (五)	糙米飯	沙茶魷魚	螞蟻上樹	有機青松	味噌金菇湯		5.1	1.2	0	2.3	2.2	658.5

食譜設計: 葉倩瑛營養師




吃蔬菜好處多




每天要吃3-4份蔬菜

1份蔬菜=




一手掌

或



半碗

1. 富含膳食纖維
2. 促進排便
3. 延長飽足感
4. 腸道更健康
5. 預防肥胖



葉氏基金會

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11週	108/11/4 (一)	白米飯	芋頭燒排骨	蒜香毛豆	有機青江菜	海芽蛋花湯		5.3	0.6	0	2.5	2.1	668
	108/11/5 (二)	糙米飯	炸鬼頭刀	絲瓜鮮菇	有機味美菜	蘿蔔豆皮湯	椪柑	5	1.6	1	1.6	2.2	669
	108/11/6 (三)	特餐	大滷麵	肉燥滷蛋	白菜什錦		乳品	5	1	1	2.3	2.3	751
	108/11/7 (四)	麥片飯	孜然豬肉條	豆腐煲	有機黑葉白菜	榨菜肉絲湯	香蕉	5.3	0.8	1	2	2.1	696
	108/11/8 (五)	白米飯	麻油雞丁	醬燒麵腸	有機高麗菜	山藥排骨湯		5.4	1	0	2.5	2.2	689.5
第12週	108/11/11 (一)	白米飯	咖哩雞丁	小瓜甜條	吉園圃菜	白菜豆腐湯		5.4	1.5	0	1.8	2.2	649.5
	108/11/12 (二)	糙米飯	酸白菜肉片	玉米三色	有機奶油白菜	四神雞湯	水果	5.5	0.9	1	1.5	2	670
	108/11/13 (三)	特餐	古早味鹹粥	蒸鍋貼*2	飄香滷味		乳品	5	0.9	1	1.8	2.2	706.5
	108/11/14 (四)	五穀飯	白菜鮮菇蒸雞	菜脯蛋	有機青江	冬瓜鴨肉湯	水果	5	1.5	1	2.2	2.3	716
	108/11/15 (五)	白米飯	沙茶魷魚	螞蟻上樹	有機青松	味噌金菇湯		5.1	1.2	0	2.3	2.2	658.5



吃蔬菜好處多

每天要吃3-4份蔬菜



1份蔬菜=

一手掌

或

半碗

1. 富含膳食纖維
2. 促進排便
3. 延長飽足感
4. 腸道更健康
5. 預防肥胖



董氏基金會

使用
品

食譜設計:葉倩瑛營養師

大成國民小學108學年度第一學期 第11週 午餐食譜設計表

預估總價 41,580

平均每日 10,395

平均每人每日 4.5

類別	日期 11月4日(一)				日期 11月5日(二)				日期 11月6日(三)				日期 11月7日(四)				日期 11月8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 20,790				合計 0				合計 20,790				合計 0									
主餐名稱	白米飯				糙米飯				特餐				麥片飯				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								麥片飯													
主菜	芋頭燒排骨	軟骨丁3K包	72Kg			炸鬼頭刀	鬼頭刀70片"無肚	2275個			大滷麵	熟大滷麵-直送	230Kg			孜然豬肉條	肉柳*	144Kg			麻油雞丁	雞胸丁"超秦	90Kg			
		肉角3K包	72Kg				麵粉-中筋	庫存				肉絲*	48Kg				馬鈴薯-洗皮	50Kg				雞(骨腿丁)超秦	72Kg			
		芋頭*去頭尾	80Kg				飛馬胡椒鹽"盒	2盒				乾香菇絲(台灣)	2Kg				洋蔥去皮*進口	30Kg				米血糕3K如記(切)	15包			
		絞蒜仁	2Kg									木耳絲"	10Kg				絞蒜仁	2Kg				杏鮑菇-切塊"	30Kg			
		青蔥	1.5Kg									高麗菜*去外葉	60Kg				青蔥	1.5Kg				薑片-老*	3Kg			
		紅標料理米酒20入	1件									紅蘿蔔	5Kg				孜然粉260g小磨坊	2瓶				胡麻油3L 福壽	庫存			
		沙拉油18L台糖	6桶									脆筍絲1.7K	10包				黑胡椒粒.1斤飛馬	庫存				紅標料理米酒20入	1件			
		精鹽24入	1件									洗選雞蛋*cas	18Kg													
副菜	蒜香毛豆	毛豆(莢)10K冷凍	14件			絲瓜鮮菇	絲瓜*	165Kg			肉燥滷蛋	青蔥	1Kg			豆腐煲	肉絲*	18Kg			醬燒麵腸	豆腸(炸)*切段	60Kg			
		絞蒜仁	2Kg				枸杞(1斤包)	2包				大骨切**	12Kg				豆腐4.3K(薄).	35板				素雞切片	40Kg			
		黑胡椒粒.1斤飛馬	3包				肉絲*	18Kg				絞肉A90%*	72Kg				香菇小朵(生)	5Kg				洋蔥去皮*進口	25Kg			
		香油(3L)福壽	2桶				金絲菇(美)	15Kg				絞碎豆干*	60Kg				紅蘿蔔	5Kg				紅蘿蔔	10Kg			
		八角粒1斤南穎昌	1包				薑絲	1.2Kg				鳥蛋	50Kg				冬菜(3L)	1桶				木耳絲"	20Kg			
		地瓜粉20K	1件									(請先過油)					青蔥	1Kg				絞蒜仁	2Kg			
												洋蔥去皮*進口	15Kg										甜麵醬3K十全	1件		
												油蔥酥1斤*	3包													
青菜	青菜	青江菜-產履	150Kg			有機味美菜	有機味美曾吾強	庫存			白菜什錦	大白菜*去外葉	175Kg			有機黑葉白菜	有機黑葉志豪	庫存			有機高麗菜	有機高麗葉志豪	庫存			
		絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				肉片**	18Kg				薑絲	2Kg				紅蘿蔔	3Kg			
												素豆竹1.8K(包)	4包									絞蒜仁	2Kg			
												乾蝦仁	1Kg													
湯品	海芽蛋花湯					蘿蔔豆皮湯					榨菜肉絲湯	乾香菇絲(台灣)	1Kg								山藥排骨湯					
		海帶芽(乾)	2.5Kg				白蘿蔔*	85Kg				絞蒜仁	2Kg				肉絲**	18Kg				山藥	60Kg			
		洗選雞蛋*cas	15Kg				素豆竹1.8K(包)	3包									榨菜絲1.7K	15包				紅棗(1斤包)	2包			
		薑絲	2Kg				大骨切**	12Kg									脆筍絲1.7K	15包				龍骨丁3K包	18Kg			
		青蔥	1Kg														大骨切**	6Kg								
		大骨切**	12Kg																							
		烏醋5K穀盛4入	1件																							
		烏醋600ml穀盛*素	1瓶																							
其他	黃豆(非基改) 67				極柑 2310份 9 20790				乳品 2339 0				香蕉 2310份 9 20790													
	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		類別		份量						
		主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5.4	份										
		蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1	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)	1.6	份	豆魚肉蛋(份)	2.3	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.5	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)	2.2	份										
總熱量		668大卡		總熱量		669大卡		總熱量		751大卡		總熱量		696大卡		總熱量		690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11週

類別	日期	11月4日(一)				日期	11月5日(二)				日期	11月6日(三)				日期	11月7日(四)				日期	11月8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									
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	芋頭燒排骨	小油豆丁	2kg			炸鬼頭刀	玉米餅	36個			大滷麵					孜然豬肉條	彩椒	1kg			麻油雞丁	百頁豆腐1切12	2kg							
		芋頭*去頭尾																												
		生香菇	0.5kg																											
副菜	蒜香毛豆					絲瓜鮮菇	生香菇	0.5kg			肉燥滷蛋	小麵輪	0.5kg			豆腐煲	冬菜(素)小	1瓶			醬燒麵腸									
湯	海芽蛋花湯	玉米粒	1kg			蘿蔔豆皮湯	西芹菜	0.3kg			金針菇		0.6kg			榨菜肉絲湯	素香菇頭0.6K	1包			山藥排骨湯	生香菇	0.5kg							
		薑片 -共用	0.6K																											

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12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	11月11日(一)				日期	11月12日(二)				日期	11月13日(三)				日期	11月14日(四)				日期	11月15日(五)			
	人數	2339(2304+素32)				人數	1907				人數	1937				人數	1937				人數	1937			
	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				糙米飯				特餐				白米飯				白米飯								
	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	
主菜	咖哩雞丁	雞胸丁"超秦"	72Kg			酸白菜肉片	肉片*	120Kg			古早味鹹粥	絞肉A90%*	36Kg			白菜鮮菇蒸雞	雞胸丁"超秦"	65Kg			沙茶魷魚	魷魚條1K	70包		
		雞(骨腿丁)超秦"	72Kg				酸白菜3K*素	17包				乾香菇絲(台灣)	1.5Kg				雞(骨腿丁)超秦"	60Kg				肉片**	78Kg		
		馬鈴薯-洗皮	55Kg				紅蘿蔔	18Kg				碎菜脯(3Kx4包)件	2件				大白菜*去外葉	50Kg				西洋芹*	50Kg		
		紅蘿蔔	10Kg				薑絲	2Kg				高麗菜*去外葉	60Kg				鮑魚菇	15Kg				木耳絲"	8Kg		
		洋蔥去皮*進口	15Kg									玉米粒15K嘉鹿*非	2件				木耳絲"	10Kg				青蔥	2Kg		
		老公咖哩粉600g盒	2盒									紅蘿蔔	10Kg				薑片	1.8Kg				薑絲	2Kg		
												油蔥酥1斤*	3包										沙茶醬3K*牛頭	3桶	
副菜	小瓜甜條	甜不辣-切絲	35Kg			玉米三色	玉米粒15K富士鮮"	4件			蒸鍋貼*2	鍋貼量"佳味~(每人2個)	78包			菜脯蛋	洗選雞蛋*cas	100Kg			螞蟻上樹	絞肉A90%*	15Kg		
		小黃瓜	115Kg				玉米粒富士鮮約1K	10包					碎菜脯(3Kx4包)件	2件				冬粉-大包5斤	10包						
		紅蘿蔔	5Kg				三色丁15K富"	4件					碎菜脯3K	2包				高麗菜*去外葉	55Kg						
		絞蒜仁	2Kg				絞肉A90%*	21Kg					紅蘿蔔	8Kg				紅蘿蔔	5Kg						
青菜	菜	青菜-產銷履歷	155Kg			有機奶油白菜	青蔥	2Kg			飄香滷味	肉角3K包	72Kg			有機青江	有機青江葉志豪	庫存			有機青松	有機青松葉志豪	庫存		
		絞蒜仁	2Kg				有機奶油曾吾強	庫存					絞蒜仁	1.8Kg				絞蒜仁	1.8Kg						
							薑絲	2Kg																	
湯	白菜豆腐湯	豆腐4.3K(薄)	10板			四神雞湯	四神-已提前送	15Kg			冬瓜鴨肉湯					味噌金菇湯	鴨肉丁3Kg振聲"	18Kg				金絲菇(美)	12Kg		
		大白菜*去外葉	55Kg				小蔥仁-已提前送	8Kg					冬瓜*	70Kg				海帶芽(乾)	1.5Kg						
		木耳絲"	5Kg				雞(骨腿丁)超秦"	24Kg					薑片	1.5Kg				味噌(細白)9k十全	2件						
		紅蘿蔔	5Kg				紅標料理米酒20入	1件										柴魚片-半斤	2包						
		大骨切**	12Kg															青蔥	1Kg						
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)	5.4	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份									
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.9	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									
		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份									
		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.3	份									
總熱量	650大卡		總熱量	670大卡		總熱量	707大卡		總熱量	716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12週 午餐食譜設計表

菜別	日期	11月11日(一)		日期	11月12日(二)		日期	11月13日(三)		日期	11月14日(四)		日期	11月15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						
主菜	咖哩雞丁	素雞丁	2kg	酸白菜肉片	素肚切片	2Kg	古早味鹹粥	碎豆乾丁	1.5kg	白菜鮮菇蒸雞	豆腐2k	1板	沙茶魷魚	素魷魚0.6k	2包					
副菜	小瓜甜條	素天婦蘿	1Kg	玉米三色	生香菇	0.5kg	蒸鍋貼*	鍋貼量"佳味素50入"	2包	菜脯蛋			螞蟻上樹	素肉末	0.1kg					
湯	白菜豆腐湯			四神雞湯	素大順燉肉0.6k	1包				冬瓜鴨肉湯	枸杞	0.1kg	味噌金菇湯							
		薑片 -共用	0.5Kg																	

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：