

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13週	108/11/18 (一)	白米飯	地瓜魚丁	鐵板蔬菜	產銷履歷青江菜	五行蔬菜湯		5.7	1.6	0	2.2	2.1	699
	108/11/19 (二)	糙米飯	薑母鴨	醬油蒸蛋	有機廣島菜	黃瓜魚丸湯	椪柑	5.2	0	1	2.2	2	679
	108/11/20 (三)	特餐	炒米粉	香滷雞翅		味噌金菇湯	乳品	5	0.6	1	2.6	2.2	759
	108/11/21 (四)	麥片飯	打拋豬肉	蟹黃豆腐	有機黑葉白菜	酸白菜冬粉湯	香蕉	5	1.2	1	2.8	2.3	754
	108/11/22 (五)	糙米飯	南瓜雞丁	芹香三絲	有機小松	紅豆紫米湯		6	1	0	2.4	0	625
第14週	108/11/25 (一)	白米飯	滷大排	白菜什錦	產銷履歷油菜	海芽豆腐湯		5	1.2	0	2	2.1	624.5
	108/11/26 (二)	糙米飯	義式水煮魚	茶葉蛋	有機蜜雪白菜	刈菜肉絲湯	水果	5	1.2	1	2.8	2	740
	108/11/27 (三)	特餐	豬肉燴飯	關東煮		仙草雞湯	乳品	5	0.8	1	1.4	2.2	674
	108/11/28 (四)	五穀飯	椰香咖哩雞	福菜筍絲	有機荷葉白菜	大滷湯	水果	5.5	1	1	2	2.3	723.5
	108/11/29 (五)	糙米飯	粉蒸排骨	炒黃瓜花生	有機菠菜	綠豆薏仁湯		5.8	0.7	0	1.7	2	641

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

食譜設計: 葉倩瑛營養師



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



堅果種子類

堅果種子一茶匙

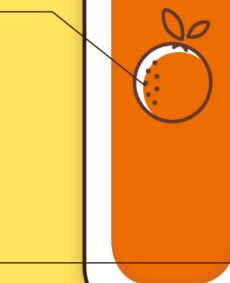
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

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13週	108/11/18 (一)	白米飯	地瓜魚丁	鐵板蔬菜	有機青江菜	五行蔬菜湯		5.7	1.6	0	2.2	2.1	699
	108/11/19 (二)	糙米飯	薑母鴨	醬油蒸蛋	有機廣島菜	黃瓜魚丸湯	椪柑	5.2	0	1	2.2	2	679
	108/11/20 (三)	特餐	炒米粉	香滷雞翅		味噌金菇湯	乳品	5	0.6	1	2.6	2.2	759
	108/11/21 (四)	麥片飯	打拋豬肉	蟹黃豆腐	有機黑葉白菜	酸白菜冬粉湯	香蕉	5	1.2	1	2.8	2.3	754
	108/11/22 (五)	白米飯	南瓜雞丁	芹香三絲	有機小松	紅豆紫米湯		6	1	0	2.4	0	625
第14週	108/11/25 (一)	白米飯	滷大排	白菜什錦	吉園圃油菜	海芽豆腐湯		5	1.2	0	2	2.1	624.5
	108/11/26 (二)	糙米飯	義式水煮魚	茶葉蛋	有機蜜雪白菜	刈菜肉絲湯	水果	5	1.2	1	2.8	2	740
	108/11/27 (三)	特餐	豬肉燴飯	關東煮		仙草雞湯	乳品	5	0.8	1	1.4	2.2	674
	108/11/28 (四)	五穀飯	椰香咖喱雞	福菜筍絲	有機荷葉白菜	大滷湯	水果	5.5	1	1	2	2.3	723.5
	108/11/29 (五)	白米飯	粉蒸排骨	炒黃瓜花生	有機菠菜	綠豆薏仁湯		5.8	0.7	0	1.7	2	641

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

食譜設計：葉倩瑛營養師



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



大成國民小學108學年度第一學期 第13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	11月18日(一)				11月19日(二)				11月20日(三)				11月21日(四)				11月22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				
主食品名	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	地瓜魚丁	魚丁(水鯊)展昇	170Kg			鴨肉丁3Kg振聲"	129Kg			細米粉(切)直送	135Kg			絞肉A90%*"	147Kg			雞胸丁"超秦	90Kg		
		地瓜薯條3K.	35包			金絲菇(美)	10Kg			乾香菇絲(台灣)	2Kg			小豆干丁*	30Kg			雞(骨腿丁)超秦"	72Kg		
		麵粉-中筋	10Kg			高麗菜*去外葉	50Kg			乾蝦仁	2Kg			洋蔥去皮*進口	30Kg			南瓜	80Kg		
		飛馬胡椒鹽"盒	1盒			米血糕3K如記(切)	10包			肉絲*"	48Kg			杏鮑菇-切塊"	20Kg			絞蒜仁	2Kg		
		沙拉油18L台糖	6桶			老薑-美	2.5Kg			高麗菜*去外葉	60Kg			油蔥酥1斤*	3包			青蔥	2Kg		
		精鹽24入	1件			紅標料理米酒20入	1件			洋蔥去皮*進口	35Kg			蕃茄(角)2550g	9桶						
		醬油5L金蘭-濃4入	2件			麻油3L李燈燦"	1桶			紅蘿蔔	15Kg										
						薑母鴨中藥包300g	10包			絞紅蔥頭	5Kg										
副菜	鐵板蔬菜	肉絲*"	18Kg			洗選雞蛋*cas	110Kg			雞三節翅W6"超秦	2295支			嫩小油豆丁3K*	36盒			細豆干絲*	60Kg		
		青花菜"12K散	7件			醬油5L金蘭(濃)大	庫存			去皮蒜仁	3Kg			木耳絲"	20Kg			海帶絲."	60Kg		
		洋蔥去皮*進口	60Kg							薑片	2Kg			香菇小朵(生)	8Kg			紅蘿蔔	10Kg		
		紅蘿蔔	5Kg							滷包-大10入母指	庫存			紅蘿蔔	10Kg			西洋芹*	25Kg		
		秀珍菇*美	10Kg											蟬味棒3K中華."	3包			薑絲	1.5Kg		
		絞蒜仁	2Kg											絞蒜仁	2Kg			絞蒜仁	1.5Kg		
		黑胡椒粒.1斤飛馬	1包																		
青菜	青菜	青江菜-產履	150Kg			有機廣島菜	庫存						有機黑葉白菜	庫存			有機小松菜	庫存			
		絞蒜仁	2Kg			絞蒜仁	2Kg						薑絲	2Kg			絞蒜仁	2Kg			
湯品	五行蔬菜湯	牛蒡	25Kg			大黃瓜	60Kg			金絲菇(美)	12Kg			肉絲*"	24Kg			紫米-隔天用	20Kg		
		海帶絲."	10Kg			虱目小魚丸3K包"	7包			海帶芽(乾)	2Kg			冬粉-大包5斤	3包			紅豆-隔天用	30Kg		
		紅蘿蔔	5Kg			大骨切*"	9Kg			味噌(細白)9k十全	2件			大白菜*去外葉	25Kg			桂圓1斤	2盒		
		香菇小朵(生)	6Kg							豆腐4.3K(薄).	6板			酸白菜3K*素	6包			砂糖25K(台糖)	2件		
		白蘿蔔*	40Kg							柴魚片-半斤	3包			薑絲	1.5Kg						
		大骨切*"	9Kg							青蔥	1Kg										
		黃豆30K非基因*件	2件							LP33優酪乳2L統一	4桶										
		砂糖25K(台糖)	2件																		
其他					極柑	2310份	9	20790	乳品	2339		0	香蕉	2310份	9	20790					
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)	5.7	份	主食(份)	5.2	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	6	份					
		蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)		份	蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	1.2	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)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2.6	份	豆魚肉蛋(份)	2.8	份	豆魚肉蛋(份)	2.4	份					
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)		份					
總熱量	699大卡		總熱量	679大卡		總熱量	759大卡		總熱量	754大卡		總熱量	625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13週

類別	11月18日(一)					11月19日(二)					11月20日(三)					11月21日(四)					11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										
名稱	白米飯					糙米飯					特餐					麥片飯					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	地 瓜 魚 丁	豆干片		2kg			凍豆腐丁		2kg			炸豆包切絲		0.6kg			生豆包		2kg			茄子		3Kg							
																						杏鮑菇塊		1Kg							
							薑 母 鴨	素紫菜糕1.2K		1包			炒 米 粉				打 拋 豬 肉					南 瓜 雞 丁	薑片		共用						
																										九層塔		0.2kg			
副菜	鐵 板 蔬 菜	黃椒		0.6kg			醬 油 蒸 蛋	山藥捲		40		香 滷 雞 翅	什錦燒		74個		蟹 黃 豆 腐					芹 香 三 絲									
湯	五 行 蔬 菜 湯					黃 瓜 魚 丸 湯	香菇小朵(生)		0.5kg		味 噌 金 菇 湯					酸 白 菜 冬 粉 湯	素豆竹		0.5kg		紅 豆 紫 米 湯										
		薑片 -共用		0.6Kg																											

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14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25日(一)				日期 11月26日(二)				日期 11月27日(三)				日期 11月28日(四)				日期 11月29日(五)								
	2339(2304+素32)				1907				1937				1937				1937								
	合計 0				合計 23,330				合計 25,663				合計 23,330				合計 0								
主名	白米飯				糙米飯				特餐				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									
主菜	滷大排	黑胡椒肉排70片	33件			義式水煮魚	月魚丁5K(含冰)	30包			豬肉燴飯	肉片**	72Kg			椰香咖哩雞	雞胸丁*冷藏	144Kg			粉蒸排骨	軟骨丁3K包**	72Kg		
							青花菜*12K散	3件				大白菜*去外葉	60Kg				馬鈴薯-洗皮	70Kg				肉角3K包	72Kg		
							蛤仔-大	15Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg				紅蘿蔔	10Kg				地瓜*	70Kg		
							洋蔥去皮*進口	20Kg				紅蘿蔔	15Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg				絞蒜仁	2Kg		
							聖女小蕃茄	5Kg				香菇小朵(生)	10Kg				薑片	2Kg				蒸肉粉1斤-飛馬	20包		
							甜椒-彩色	10Kg				玉米粒15K富士鮮"	1件				老公咖哩粉600g盒	2盒							
							去皮蒜仁	3Kg				絞蒜仁	2Kg				椰漿400ml小磨坊	12瓶							
副菜	白菜什錦	大白菜*去外葉	140Kg			茶葉蛋	洗選雞蛋*cas	1975個			關東煮	磨菇醬(3K)	3桶			福菜筍絲	肉絲**	18Kg			炒黃瓜花生	小黃瓜	100Kg		
		肉絲**	18Kg				紅茶骨	1.5Kg				黑胡椒粒.1斤飛馬	1包				長福菜1.8K(包)	18包				花生生-已提前送	20Kg		
		乾香菇絲(台灣)	1.5Kg				茶葉外袋(大)	6個				白蘿蔔*Q	70Kg				麵圈-小-隔日用	12Kg				紅蘿蔔	20Kg		
		金絲菇(美)	12Kg				滷包-大10入母指	1包				小油豆腐丁*	40Kg				脆筍絲1.7K	45包				絞蒜仁	2Kg		
		乾蝦仁	1.5Kg				(全部提前)					小魚輪條3K.包	9包				絞蒜仁	2Kg				八角粒1斤南穎昌	1包		
青菜	油菜	油菜-產履	150Kg			有機蜜雪白菜	有機密雪白曾吾強	庫存			有機荷葉白菜					有機菠菜	有機荷葉白菜	庫存			有機菠菜	有機菠菜葉志豪	庫存		
		絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	1.8Kg										絞蒜仁	2Kg						
湯	海芽豆腐湯	豆腐4.3K(薄).	16板			刈菜肉絲湯	芥菜仁	45Kg			仙草雞湯	雞胸丁"超秦	24Kg			大滷湯	洗選雞蛋*cas	12Kg			綠豆薏仁湯	綠豆	20Kg		
		海帶芽(乾)	2.2Kg				肉絲**	24Kg				仙草原汁5K(包)	9包				絞肉A90%**	12Kg				小薏仁(大麥)	20Kg		
		薑絲	1.6Kg				木耳絲"	8Kg				牛蒡	35Kg				高麗菜*去外葉	45Kg				砂糖25K(台糖)	2件		
		大骨切**	12Kg				紅蘿蔔	8Kg				杏鮑菇-切塊"	10Kg				木耳絲"	5Kg							
							薑絲	1.5Kg				枸杞(1斤包)	1包				紅蘿蔔	5Kg							
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)	5.5	份		主食(份)	5.8	份									
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	0.7	份									
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)		份									
		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.4	份		豆魚肉蛋(份)	1.7	份									
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份									
總熱量	625大卡		總熱量	740大卡		總熱量	674大卡		總熱量	724大卡		總熱量	641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14週

午餐食譜設計表

類別	日期	11月25日(一)		日期	11月26日(二)		日期	11月27日(三)		日期	11月28日(四)		日期	11月29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	滷大排	嫩嫩油腐	37個	義式水煮魚	柳松菇0.2k	2包	豬肉燴飯	生豆包	0.5kg	椰香咖哩雞	百頁豆腐1切12	2kg	粉蒸排骨	麵腸切片	2Kg				
						油豆片切絲		1kg											
			素豆竹		0.5kg														
副菜	白菜什錦			茶葉蛋	水蓮菜300g	8包	關東煮	素天婦羅	1kg	福菜筍絲			炒黃瓜花生						
						生香菇		0.5kg			玉米條	1.5kg							
						薑片		共用											
						枸杞		0.1kg											
湯	海芽豆腐湯			刈菜肉絲湯	素丸子0.6k	1包	仙草雞湯			大滷湯	豆腐1.2k	1板	綠豆薏仁湯						
			薑片 -共用		0.5Kg														

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：