

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17週	108/12/16 (一)	白米飯	古早味肉燥	筍干麵輪煮	產銷履歷青江菜	什蔬鮮菇湯		5	1.5	0	1.6	2.1	602
	108/12/17 (二)	糙米飯	腐乳鴨丁	豆芽干絲	有機A菜	香根結頭湯	蘋果	5	1.5	1	2.3	2.2	719
	108/12/18 (三)	特餐	咖哩炒麵	蘿蔔燉肉		白菜肉羹湯	乳品	5	1.3	1	2.2	2	738
	108/12/19 (四)	燕麥飯	香酥柳葉魚	番茄炒蛋	有機高麗	山藥排骨湯	橘子	5.3	1	1	0	2.1	551
	108/12/20 (五)	白米飯	香菇雞丁	佛跳牆	有機小松	紅豆湯圓		6.3	1.5	0	2.2	2.2	742.5
第18週	108/12/23 (一)	白米飯	糖醋排骨	開陽扁蒲	產銷履歷菜	絲瓜蛤蜊湯		5.2	1.6	0	1.8	2.1	633.5
	108/12/24 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	杏鮑菇素雞	有機蘿蔓	芋園地瓜湯	水果	6	1.2	1	2.1	2.2	766.5
	108/12/25 (三)	特餐	義大利麵	雞腿排*1	什錦花椰	玉米蛋花湯	乳品	5	1	1	2.5	2.5	775
	108/12/26 (四)	紅扁豆飯	泡菜肉片	雜菜冬粉	有機荷葉白菜	香菇雞湯	水果	6	1.3	1	1.8	2	737.5
	108/12/27 (五)	糙米飯	親子丼	海結燒鳩蛋	有機菠菜	味噌豆腐湯		5	1	0	2.1	2.2	631.5

冬天想要暖呼呼

3招教你健康吃火鍋



董氏基金會

1.湯底

麻辣、咖哩
酸菜白肉鍋底



昆布、蔬菜
清湯底



2.配料

加工火鍋料



以蔬菜、菇類
豆腐取代



3.醬料

沙茶醬
豆瓣醬、辣椒醬



蔥薑蒜
加醋提味



食譜設計:葉倩瑛營養師

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17週	108/12/16 (一)	白米飯	古早味肉燥	筍干麵輪煮	產銷履歷青江菜	什蔬鮮菇湯		5	1.5	0	1.6	2.1	602
	108/12/17 (二)	糙米飯	腐乳鴨丁	豆芽干絲	有機A菜	香根結頭湯	蘋果	5	1.5	1	2.3	2.2	719
	108/12/18 (三)	特餐	咖哩炒麵	蘿蔔燉肉		白菜肉羹湯	乳品	5	1.3	1	2.2	2	738
	108/12/19 (四)	燕麥飯	香酥柳葉魚	番茄炒蛋	有機高麗	山藥排骨湯	橘子	5.3	1	1	0	2.1	551
	108/12/20 (五)	白米飯	香菇雞丁	佛跳牆	有機小松	紅豆湯圓		6.3	1.5	0	2.2	2.2	742.5
第18週	108/12/23 (一)	白米飯	糖醋排骨	開陽扁蒲	產銷履歷菜	絲瓜蛤蜊湯		5.2	1.6	0	1.8	2.1	633.5
	108/12/24 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	杏鮑菇素雞	有機蘿蔓	芋園地瓜湯	水果	6	1.2	1	2.1	2.2	766.5
	108/12/25 (三)	特餐	義大利麵	雞腿排*1	什錦花椰	玉米蛋花湯	乳品	5	1	1	2.5	2.5	775
	108/12/26 (四)	紅扁豆飯	泡菜肉片	雜菜冬粉	有機荷葉白菜	香菇雞湯	水果	6	1.3	1	1.8	2	737.5
	108/12/27 (五)	糙米飯	親子丼	海結燒鳩蛋	有機菠菜	味噌豆腐湯		5	1	0	2.1	2.2	631.5

冬天想要暖呼呼

3招教你健康吃火鍋



董氏基金會

1. 湯底 麻辣、咖哩 酸菜白肉鍋底 → 昆布、蔬菜 清湯底

2. 配料 加工火鍋料 → 以蔬菜、菇類 豆腐取代

3. 醬料 沙茶醬 豆瓣醬、辣椒醬 → 蔥薑蒜 加醋提味

可使用的食品

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17週 午餐食譜設計表

預估總價 59,930

平均每日 19976.66667

平均每人每日 5.2

類別	12月16日(一)				12月17日(二)				12月18日(三)				12月19日(四)				12月20日(五)											
	日期	人數	合計	0	日期	人數	合計	18,440	日期	人數	合計	23,050	日期	人數	合計	18,440	日期	人數	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								
主餐																												
	主菜	古早味肉燥	絞肉	132			腐乳鴨丁	鴨丁	144			咖哩炒麵	肉絲	60			香酥柳葉魚	喜相逢(母M)	4520			香菇雞丁	雞丁	72				
			豆干絞碎	50				洋蔥去皮	15				高麗菜(初秋)	80				調理	160元/KG				骨髓丁	90				
			洋蔥去皮	40				豆腐乳(甜酒)	12				紅蘿蔔Q	20									生香菇	35				
			乾香菇絲	2				馬鈴薯去皮	60				洋蔥去皮	20										杏鮑菇頭	40			
			絞紅蔥頭	2									木耳絲	10											紅蘿蔔Q	7		
			蒜末	3									青蔥	2											薑片	2		
													咖哩粉600G(老)	3														
副菜	筍干麵輪煮	麵輪(小)	45			豆芽干絲	綠豆芽	60			蘿蔔燉肉	肉丁	120			番茄炒蛋	洗選蛋CAS(盤裝)	7			佛跳牆	大白菜	93					
		筍干	69				黃干絲	45				白蘿蔔Q	90				大蕃茄	80				鴿蛋(羽禾)	30					
		朴菜1.8K	10				肉絲	18				紅蘿蔔Q	20				蕃茄醬3K(果)	3				芋頭	35					
		紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	12				生香菇	15				青蔥	2				脆筍片	24					
							木耳絲	10																乾香菇	5			
							韭菜	2																				
							蒜末	2																				
青菜	青江菜	青江菜(產)	150			有機A菜	有機A菜	150			有機高麗					有機小松	有機高麗菜	150			有機小松	有機小松菜	148					
		蒜末	2				蒜末	2				蒜末	2															
湯品	什蔬鮮菇湯	高麗菜(初秋)	60			香根結頭湯	結頭菜	100			白菜肉羹湯	大白菜	25			山藥排骨湯	山藥	60			紅豆湯圓	紅豆(先送)	38					
		金針菇	5				香菜	2				小肉羹(手工)	45				紅棗600G	2				湯圓(小)	50					
		瑤珍菇	12				大骨	12				洗選蛋CAS(盤裝)	1				枸杞600G	2				二砂25K(台糖)	2					
		生香菇	10									木耳絲	7				排骨丁	18										
		大骨	12									脆筍絲	18															
其他		黃豆(非基改)				蘋果	2305份	8	18440	乳品	2305	10	23050	橘子	2305份	8	18440											
		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)	5.3	份		主食(份)	6.3	份								
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.5	份								
		水果(份)	1	份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)	1	份								
		豆魚肉蛋(份)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	1	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份								
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份								
		總熱量	602大卡			總熱量	719大卡			總熱量	738大卡			總熱量	551大卡			總熱量	743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17週

類別	日期	12月16日(一)		日期	12月17日(二)		日期	12月18日(三)		日期	12月19日(四)		日期	12月20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	燕麥飯		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	古早味肉燥	素絞肉	0.1	腐乳鴨丁	炸豆腸	2	咖哩炒麵	素火腿(尚好)	1	香酥柳葉魚	素海鮮捲300G	6包	香菇雞丁	素雞(切片)	2
		麵輪	0.6		杏鮑菇(小)	1		素肉絲	0.1						
		香椿醬	1												
副菜	筍干麵輪煮			豆芽干絲	炸豆包絲	0.5	蘿蔔燉肉	油豆腐丁	3	番茄炒蛋		佛跳牆	乾栗子	0.1	
湯	什蔬鮮菇湯			香根結頭湯		白菜肉羹湯		山藥排骨湯	素皮酥(絲)	0.6	紅豆湯圓				
		薑片	0.6												

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18週

菜別	日期	12月23日(一)		日期	12月24日(二)		日期	12月25日(三)		日期	12月26日(四)		日期	12月27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		名稱	糙米飯		名稱	特餐		名稱	紅扁豆飯		名稱	糙米飯					
	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K					
主菜	糖醋排骨	素咕咾肉300G	8包	海鮮豆腐煲	素小卷1.2K	1	義大利麵	素絞肉	0.2	泡菜肉片	素泡菜	1	親子丼	生豆包(大)	2				
					小黃瓜	1.5		素義大利肉醬	1		百頁豆腐	2.5		金針菇	0.5				
副菜	開陽扁蒲	枸杞	0.1	杏鮑菇素雞			雞腿排*1	素卡啦雞腿堡	36	雜菜冬粉	白干絲	0.5	海結燒鳩蛋	白蘿蔔	1				
		油麵筋泡	0.3																
湯	絲瓜蛤蜊湯	中華豆腐	2盒	芋園地瓜湯			玉米蛋花湯			香菇雞湯	素雞(切片)	0.6	味噌豆腐湯						
		薑片	0.6																

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：