

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19週	108/12/30 (一)	白米飯	麻油雞	蘿蔔豆捲煲	產銷履歷油菜	綠豆麥片湯		5.8	1.4	0	2	2.1	686
	108/12/31 (二)	糙米飯	砂鍋魚丁	蛋酥白菜	有機蘿蔓	牛蒡蘿蔔湯	蘋果	5.5	1.8	1	2	2.2	739
	109/1/1 (三)	特餐	放假				乳品	0	0	0	0	0	0
	109/1/2 (四)	麥片飯	彩椒肉絲	玉米蒸蛋	有機小松	味噌金菇湯	桃太郎番茄	5	1.1	1	2.7	2.1	735
	109/1/3 (五)	糙米飯	咖哩雞丁	醬滷冬瓜	有機高麗	玉米排骨湯		5.8	1.5	0	2.1	2.2	700
第20週	108/1/6 (一)	白米飯	香酥魚排	西班牙炒蛋	產銷履歷菜	刈菜雞湯		5.2	1	0	2.1	2	636.5
	108/1/7 (二)	糙米飯	飄香肉燥	高麗菜炒豆干	有機黑葉白菜	燒仙草	水果	5.4	1.3	1	2	2.1	715
	108/1/8 (三)	特餐	高麗菜炊飯	鹽水什錦		冬瓜鴨肉湯	乳品	5	0.8	1	2.5	2.2	756.5
	108/1/9 (四)	小米飯	京醬雞丁	梅干苦瓜	有機青松	海帶黃豆湯	水果	5	1.3	1	2.1	2.3	703.5
	108/1/10 (五)	糙米飯	蒜泥白肉	三杯杏鮑菇	有機福山萵苣	蓮藕排骨湯		5.2	1.3	0	1.8	2.2	630.5

1

香蕉



不只藝術要貼膠帶，
也讓我給你的健康一個「交代」

水果黨 關心在地農民

本校已全面使用
非基改產品

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19週	108/12/30 (一)	白米飯	麻油雞	蘿蔔豆捲	有機油菜	綠豆麥片湯		5.8	1.4	0	2	2.1	686
	108/12/31 (二)	糙米飯	砂鍋魚丁	蛋酥白菜	有機蘿蔓	牛蒡蘿蔔湯	蘋果	5.5	1.8	1	2	2.2	739
	109/1/1 (三)	特餐	放假				乳品	0	0	0	0	0	0
	109/1/2 (四)	麥片飯	彩椒肉絲	玉米蒸蛋	有機小松	味噌金菇湯	桃太郎番茄	5	1.1	1	2.7	2.1	735
	109/1/3 (五)	白米飯	咖哩雞丁	醬滷冬瓜	有機高麗	玉米排骨湯		5.8	1.5	0	2.1	2.2	700
第20週	108/1/6 (一)	白米飯	香酥魚排	西班牙炒蛋	吉園圃菜	刈菜雞湯		5.2	1	0	2.1	2	636.5
	108/1/7 (二)	糙米飯	飄香肉燥	高麗菜炒豆干	有機黑葉白菜	燒仙草	水果	5.4	1.3	1	2	2.1	715
	108/1/8 (三)	特餐	高麗菜炊飯	鹽水什錦		冬瓜鴨肉湯	乳品	5	0.8	1	2.5	2.2	756.5
	108/1/9 (四)	小米飯	京醬雞丁	梅干苦瓜	有機青松	海帶黃豆湯	水果	5	1.3	1	2.1	2.3	703.5
	108/1/10 (五)	白米飯	蒜泥白肉	三杯杏鮑菇	有機福山萵苣	蓮藕排骨湯		5.2	1.3	0	1.8	2.2	630.5

1 香蕉



不只藝術要貼膠帶，
也讓我給你的健康一個「交代」

水果黨 關心在地農民

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

大成國民小學108學年度第一學期 午餐食譜設計表

預估總價 41,580

平均每日 10,395

菜別	日期	12月30日(一)		日期	12月31日(二)		日期	1月2日(四)		日期	1月3日(五)	
	人數	2339(2304+素32)		人數	2006(2304+素32)		人數	2339(2304+素32)		人數	2000(1967+素33)	
		合計 0			合計 20,790			合計 20,790			合計 0	
	主食	白米飯		主食	糙米飯		主食	麥片飯		主食	糙米飯	
	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	
主食				糙米飯			麥片飯					
		雞肉先解凍										
主菜	麻油雞	雞丁CAS	90	砂鍋魚丁	水鯊丁(不包冰CAS)	180	彩椒肉絲	肉絲*"	136Kg	咖哩雞丁	雞胸丁"超秦	90Kg
		骨腿丁CAS	72		大白菜Q	60		洋蔥去皮*進口	55Kg		雞(骨腿丁)超秦"	72Kg
		豬血糕丁CAS	54		木耳絲	12		甜椒-彩色	15Kg		馬鈴薯-洗皮	55Kg
		杏鮑菇頭Q	30		乾豆捲1.8K	4		青椒	20Kg		紅蘿蔔	10Kg
		薑片	2		冬粉(萬龍)	6		絞蒜仁	2Kg		洋蔥去皮*進口	15Kg
		黑麻油3L(燈)	1		沙茶醬3K(牛)	2					老公咖哩粉600g盒	2盒
					薑絲	2						
副菜	蘿蔔豆捲煲	白蘿蔔Q	120	蛋酥白菜	大白菜Q	145	玉米蒸蛋	洗選雞蛋*cas	120Kg	醬滷冬瓜	絞肉A90%*"	24Kg
		乾豆捲1.8K	9		洗選蛋CAS(盤裝)	2		玉米醬3K"	9桶		冬瓜*	210Kg
		紅蘿蔔Q	10		乾香菇絲	2					醬冬瓜3K(桶)	4桶
		金針菇Q	25		蝦米(仁)	2					薑末	2Kg
					紅蘿蔔Q	15					青蔥	2Kg
青菜	油菜	油菜(產)		有機蘿蔓	有機蘿蔓萵苣		有機小松	有機青菜自備	庫存	有機高麗	有機青菜自備	庫存
		蒜末	1		蒜末	1		絞蒜仁	2Kg		絞蒜仁	2Kg
湯品	綠豆麥片湯	綠豆	30	牛蒡蘿蔔湯	牛蒡	30	味噌金菇湯	金絲菇(美)	11Kg	玉米排骨湯	玉米條*切片	75Kg
		麥片	15		白蘿蔔	40		海帶芽(乾)	2Kg		龍骨丁3K包	18Kg
		二砂25K(台糖)	2		紅蘿蔔	10		味噌(細白)9k十全	2件		西洋芹*	3Kg
		米酒	1		大骨	12		豆腐4.3K(薄).	6板			
		沙拉油	4					柴魚片-半斤	3包			
		醬油	2箱					青蔥	1Kg			

大成國民小學108學年度第一學期 第19週

菜別	日期	12月30日(一)				日期	12月31日(二)				日期	1月1日(三)		日期	1月2日(四)		日期	1月3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	
	食材	數量K	單價	總價		食材	數量K	單價	總價		食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K	
主菜	麻油雞	四分干丁	2.5			砂鍋魚丁	素魚排	2			放假			彩椒肉絲	素肚切片	2.5kg	咖哩雞丁	素雞丁	2kg
		素豬血糕480G	2				素沙茶醬250G	1				甜椒-彩色							
												青椒							
												柳松菇0.2k	2包						
副菜	蘿蔔豆捲煲					蛋酥白菜	鴻禧菇100G	2						玉米蒸蛋			醬滷冬瓜	素碎肉	0.2kg
湯	綠豆麥片湯					牛蒡蘿蔔湯								味噌金菇湯			玉米排骨湯	紅蘿蔔	0.6kg
		薑片-共用	0.5Kg																

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20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	1月6日(一)				日期	1月7日(二)				日期	1月8日(三)				日期	1月9日(四)				日期	1月10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								
主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食					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	香酥魚排	御師傅魚排80片	28件			飄香肉燥	絞肉A90%*	136Kg			高麗菜炊飯	肉絲*	84Kg			京醬雞丁	雞胸丁"超秦	72Kg			蒜泥白肉	火鍋肉捲6K*	150Kg							
								洋蔥去皮*進口	40Kg					乾香菇絲(台灣)	1.5Kg					雞(骨腿丁)2x2		72Kg				綠豆芽	60Kg			
								絞碎豆干*	50Kg					高麗菜*去外葉	60Kg					麵腸切片*		45Kg				青蔥	3Kg			
								絞蒜仁	3Kg					杏鮑菇-切塊"	15Kg					紅蘿蔔		20Kg				絞蒜泥	4Kg			
								油蔥酥1斤"	3包					鴻禧菇3K"	2包					絞蒜仁		2Kg				醬油膏5L金蘭-大"	2桶			
														紅蘿蔔	10Kg					洋蔥去皮*進口		30Kg								
														薑片	2Kg					甜麵醬(9k)十全		1件								
副菜	西班牙炒蛋	洗選雞蛋*cas	105Kg			高麗菜炒豆干	高麗菜*去外葉	110Kg			鹽水什錦	雞胸丁"超秦	54Kg			梅干苦瓜	苦瓜	115Kg			三杯杏鮑菇	杏鮑菇-切塊"	40Kg							
		洋蔥去皮*進口	20Kg					豆干片	60Kg					雞(骨腿丁)超秦"	54Kg					絞肉A90%*		18Kg				米血糕3K如記(切)	20包			
		牛蕃茄	25Kg					紅蘿蔔	5Kg					大豆干丁8g	40Kg					乾梅干菜-已提前		10Kg				西洋芹*	55Kg			
		涼薯	30Kg					乾香菇絲(台灣)	1.5Kg					脆筍片1.7K	15包					薑片		2Kg				薑片	2Kg			
						絞蒜仁	2Kg				小黃瓜	32Kg									胡麻油3L福壽	1桶								
青菜	菜	青菜-產銷履歷	150Kg			有機黑葉白菜	有機黑葉曾吾強	庫存			有機青松					有機福山萬苣	有機青松葉志豪	庫存				有機福山萬苣	庫存							
		絞蒜仁	2Kg					薑絲	2Kg					絞蒜仁	2Kg					絞蒜仁	2Kg									
		品項還不確定																												
湯	刈菜雞湯	光雞切丁	18Kg			燒仙草	燒仙草3K	23桶			冬瓜鴨肉湯	鴨肉丁3Kg振聲"	18Kg			海帶黃豆湯	黃豆*非基因改造	20Kg			蓮藕排骨湯	蓮藕切片	60Kg							
		金絲菇(美)	6Kg					切QQ粉圓-白	20Kg					冬瓜*Q	70Kg					海帶絲"		30Kg				龍骨丁3K包"	18Kg			
		芥菜仁	40Kg					花香(生)已提前送	20Kg					薑片	1.5Kg					薑絲		1.5Kg								
		紅蘿蔔	5Kg					砂糖25K(台糖)	1件											大骨切*"		12Kg								
		薑絲	1.5Kg																											
															LP33優酪乳2L統一		4桶													
豆漿	黃豆(非基改)																													
		台糖(50K)						2333份	10	23330		乳品	2333	11	25663															
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)	5.2	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份														
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1.3	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)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份														
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.3	份														
總熱量	637大卡		總熱量	715大卡		總熱量	757大卡		總熱量	704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20週 午餐食譜設計表

類別	日期	1月6日(一)		日期	1月7日(二)		日期	1月8日(三)		日期	1月9日(四)		日期	1月10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	食材	數量K	食材	數量K						
主菜	香酥魚排	炸豆包	39個	飄香肉燥	小麵輪	1kg	高麗菜炊飯	毛豆仁	1kg	京醬雞丁	小油豆腐丁	3kg	蒜泥白肉	素肚切片	2.5Kg					
					絞碎豆干*						彩椒	0.5kg								
					乾香菇絲(台灣)															
					素香椿醬	1瓶														
副菜	西班牙炒蛋	白精靈菇	1kg	高麗菜炒豆干			鹽水什錦	素紫菜糕1.2k	1包	梅干苦瓜			三杯杏鮑菇	素腰花	1kg					
湯	刈菜雞湯			燒仙草			冬瓜鴨肉湯			海帶黃豆湯			蓮藕排骨湯	素羊肉0.6k	2包					
		薑片 -共用	0.5Kg																	

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：