

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21週	109/1/13 (一)	白米飯	油腐肉丁	木須肉絲	產銷履歷青江菜	玉米蛋花湯		5.3	1	0	2.2	2.1	656
	109/1/14 (二)	糙米飯	義式香料雞	花生麵筋	有機A菜	結頭菜魚丸湯	桶柑	5.3	1.3	1	2.8	2.4	782
	109/1/15 (三)	特餐	滑蛋小米粥	蘿蔔滷肉	高麗菜包		乳品	5	0.8	1	2.3	2.1	737
	109/1/16 (四)	麥片飯	奶油魚丁	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	白木耳甜湯	香蕉	5	1	1	2.3	2.2	707
	109/1/17 (五)	糙米飯	南瓜蒸雞	炒三絲	有機高麗菜	山藥排骨湯		5.4	1	0	2.3	2.1	670
第22週	109/1/20 (一)	白米飯	回鍋肉片	芋香四寶	產銷履歷菜	冬瓜米苔目		5.2	1.1	0	2.1	2.1	643.5

均衡飲食，攝取足夠膳食纖維！



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21週	109/1/13 (一)	白米飯	油豆腐肉丁	木須肉絲	有機青江菜	玉米蛋花湯		5.3	1	0	2.2	2.1	656
	109/1/14 (二)	糙米飯	義式香料雞	花生麵筋	有機A菜	結頭菜魚丸湯	桶柑	5.3	1.3	1	2.8	2.4	782
	109/1/15 (三)	特餐	滑蛋小米粥	蘿蔔滷肉	高麗菜包		乳品	5	0.8	1	2.3	2.1	737
	109/1/16 (四)	麥片飯	奶油魚丁	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	白木耳甜湯	香蕉	5	1	1	2.3	2.2	707
	109/1/17 (五)	白米飯	南瓜蒸雞	炒三絲	有機高麗菜	山藥排骨湯		5.4	1	0	2.3	2.1	670
第	109/1/20 (一)	白米飯	回鍋肉片	芋香四寶	吉園圃菜	冬瓜米苔目		5.2	1.1	0	2.1	2.1	643.5

均衡飲食，攝取足夠膳食纖維！

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 第21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	1月13日(一)		日期	1月14日(二)		日期	1月15日(三)		日期	1月16日(四)		日期	1月17日(五)	
	人數	2339(2304+素32)		人數	2006(2304+素32)		人數	2339(2304+素32)		人數	2339(2304+素32)		人數	2000(1967+素33)	
		合計 0			合計 20,790			合計 0			合計 20,790			合計 0	
	主食	白米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	麥片飯		主食	糙米飯	
名稱	食材	數量K	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
主食				糙米飯										麥片飯	
		雞肉先解凍													
主菜	油 腐 肉 丁	肉角3K包	135Kg	義 式 香 料 雞	雞胸丁"超秦	72Kg	滑 蛋 小 米 粥	小米	10Kg	奶 油 魚 丁	月魚丁5K(含冰)	36包	南 瓜 蒸 雞	雞胸丁"超秦	90Kg
		小油豆腐丁*	60Kg		雞(骨腿丁)超秦"	72Kg		洗選雞蛋*cas	15Kg		大白菜*去外葉	75Kg		雞(骨腿丁)超秦"	72Kg
		紅蘿蔔	15Kg		馬鈴薯-洗皮	55Kg		絞肉A90%*	36Kg		紅蘿蔔-美	15Kg		南瓜	80Kg
		洋蔥去皮*進口	20Kg		洋蔥去皮*進口	15Kg		玉米粒15K富士鮮"	2件		洋蔥去皮*進口	20Kg		絞蒜仁	2Kg
		絞蒜仁	2Kg		牛蕃茄	25Kg		高麗菜*去外葉	70Kg		薑絲	2Kg		青蔥	2Kg
		沙拉油18L台糖	3桶		蕃茄醬3.15K*可果	6桶		紅蘿蔔	10Kg		安佳奶油454g大。	5包			
		蠔油5L(素)金蘭	2桶		義大利香料450g"	1包		青蔥	2Kg		玉米濃湯粉1Kg	6包			
		砂糖25K(台糖)	1件					油蔥酥1斤*	2包						
副菜	木 須 肉 絲	肉絲**	24Kg	花 生 麵 筋	生花生-隔天用	20Kg	蘿 蔔 滷 肉	肉角3K包	126Kg	玉 米 炒 蛋	洗選雞蛋*cas	120Kg	炒 三 絲	細豆干絲*	60Kg
		乾木耳絲	9Kg		麵筋(油泡)	43.2Kg		白蘿蔔*	100Kg		玉米粒15K富士鮮"	3件		海帶絲."	60Kg
		紅蘿蔔	15Kg					絞蒜仁	2Kg		紅蘿蔔	10Kg		紅蘿蔔	10Kg
		甜鳳梨碎片3K	10桶					薑片	2Kg		青蔥	2Kg		西洋芹*	25Kg
		嫩薑-切絲*	2Kg											薑絲	2Kg
		青江菜-產履	150Kg		有機A菜曾吾強	庫存		奇美素高麗菜包	77包		有機黑葉葉志豪	庫存		有機高麗葉志豪	庫存
青菜	青 江 菜	絞蒜仁	2Kg	絞蒜仁	2Kg	高麗菜包		薑絲	2Kg	紅蘿蔔	3Kg				
湯品	玉 米 蛋 花 湯	玉米粒15K富士鮮"	4件	結 頭 菜 魚 丸 湯	結頭菜	70Kg	高 麗 菜 包			白 木 耳 甜 湯	白木耳	2.5Kg	山 藥 排 骨 湯	山藥	60Kg
		洗選雞蛋*cas	24Kg		虱目小魚丸3K包"	6包		切QQ粉圓-白	25Kg		紅棗(1斤包)	2包			
		雞骨頭12K	12Kg					砂糖25K(台糖)	1件		龍骨丁3K包"	18Kg			
		青蔥	2Kg												
		黃豆*非基因改造	6Kg												
		黃豆30K非基因*件	2件												
其他		黃豆(非基改)	43	桶 柑	桶柑	2310份	9	20790	乳 品	2339	0	香 蕉	2310份		
		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)	5.3		主食(份)	5.3		份	主食(份)		5	份		主食(份)	5.4
		蔬菜(份)	1		蔬菜(份)	1.3		份	蔬菜(份)		0.8	份		蔬菜(份)	1
		水果(份)			水果(份)	1		份	鮮奶(份)		1	份		水果(份)	
		豆魚肉蛋(份)	2.2		豆魚肉蛋(份)	2.8		份	豆魚肉蛋(份)		2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2.3
		油脂(份)	2.1		油脂(份)	2.4		份	油脂(份)		2.1	份		油脂(份)	2.1
		總熱量	656大卡		總熱量	782大卡			總熱量		737大卡			總熱量	707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21週

菜別	日期	1月13日(一)				日期	1月14日(二)				日期	1月15日(三)				日期	1月16日(四)				日期	1月17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	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						
主菜	油 腐 肉 丁	杏鮑菇切塊	1kg			義 式 香 料 雞	百頁豆腐1切12	2.5Kg			滑 蛋 小 米 粥	生香菇	0.6kg			奶 油 魚 丁					南 瓜 蒸 雞	豆腐1.2k	2板							
副菜	木 須 肉 絲	素肉絲	0.2kg			花 生 麵 筋					蘿 蔔 滷 肉	炸豆包1切4	2.5Kg			玉 米 炒 蛋	彩椒	1kg			炒 三 絲									
湯	玉 米 蛋 花 湯	高麗菜	1kg			結 頭 菜 魚 丸 湯	素丸子0.6k	2包			白 木 耳 甜 湯					山 藥 排 骨 湯														
		紅蘿蔔	0.5kg																											
		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22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20日(一)					日期 1月21日(二)					日期 1月22日(三)					日期 1月23日(四)					日期 1月24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								
名稱	白米飯					糙米飯					特餐					白米飯													
	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					
主菜	回鍋肉片	火鍋肉捲6K**	126Kg			飄香肉燥					高麗菜炊飯					京醬雞丁					蒜泥白肉								
		高麗菜*去外葉	80Kg																										
		紅蘿蔔	10Kg																										
		絞蒜仁	1.2Kg																										
		青蔥	2Kg																										
		黑豆瓣醬3K十全	2件																										
		甜麵醬(9k)十全	2件																										
副菜	芋香四寶	絞肉A90%*	24Kg			高麗菜炒豆干					鹽水什錦					梅干苦瓜					三杯杏鮑菇								
		絞碎豆干*	60Kg																										
		碎菜脯(3Kx4包)件	2件																										
		毛豆仁~禎祥約1K	10包																										
		芋頭*去頭尾	55Kg																										
青菜	菜	青菜-產銷履歷	150Kg			有機黑葉白菜					有機青松					有機福山萵苣													
		絞蒜仁	2Kg																										
湯	冬瓜米苔目	冬瓜糖1斤	45個			燒仙草					冬瓜鴨肉湯					海帶黃豆湯					蓮藕排骨湯								
		米苔苜*無油	30Kg																										
		砂糖25K(台糖)	2件																										
豆漿	黃豆(非基改)										乳品		2333	11	25663														
	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)	5.2	份		主食(份)	份	主食(份)		份	主食(份)	份																	
		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	份	蔬菜(份)		份	蔬菜(份)	份																	
		水果(份)		份		水果(份)	份	鮮奶(份)		份	水果(份)	份																	
		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	份	豆魚肉蛋(份)		份	豆魚肉蛋(份)	份																	
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	份	油脂(份)		份	油脂(份)	份																	
總熱量	644大卡		總熱量	大卡	總熱量	大卡		總熱量	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22週 午餐食譜設計表

類別	日期	1月20日(一)		日期	1月21日(二)		日期	1月22日(三)		日期	1月23日(四)		日期	1月24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															
主菜	回鍋肉片	豆干切片	2.5Kg	飄香肉燥	高麗菜炊飯	京醬雞丁	蒜泥白肉																						
副菜	芋香四寶			高麗菜炒豆干	鹽水什錦	梅干苦瓜	三杯杏鮑菇																						
湯	冬瓜米苔目			燒仙草	冬瓜鴨肉湯	海帶黃豆湯	蓮藕排骨湯																						
		薑片 -共用	0.5Kg																										

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：