

## 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8週	109/4/6 (一)	白米飯	打拋豬肉	螞蟻上樹	產銷履歷蚵白菜	海芽蛋花湯		5.1	0.9	0	1.8	2	605
	109/4/7 (二)	糙米飯	醬燒鴨	玉米蒸蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓	肚臍丁	5	1.1	1	1.9	1.9	666
	109/4/8 (三)	特餐	炒粿條	白菜獅子頭*1		酸辣湯	乳品	5	0.8	1	1.6	2.2	689
	109/4/9 (四)	麥片飯	砂鍋魚丁	鹹蛋苦瓜	有機小松菜	刈薯鮮菇湯	小番茄	5.2	1	1	2.8	2.3	763
	109/4/10 (五)	糙米飯	麻油雞	花生麵筋	有機福山萵苣	蕃茄養生湯		5.2	1.1	0	2.7	2.5	706.5
第9週	109/4/13 (一)	白米飯	沙嗲雞丁	麻婆豆腐	產銷履歷青菜	蔬菜豆腐湯		5.5	1	0	3.1	2.4	750.5
	109/4/14 (二)	糙米飯	地瓜魚丁	洋蔥炒蛋	有機塔菇菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	5	1.2	1	2.2	2.1	699.5
	109/4/15 (三)	特餐	香菇炊飯	油腐滷肉		青木瓜排骨湯	乳品	5	0.9	1	2	2.2	721.5
	109/4/16 (四)	紫米飯	壽喜燒	香甜玉米段	有機青江菜	什錦豆花	水果	6	1	1	2	2	745
	109/4/17 (五)	糙米飯	腐乳雞丁	扁蒲什錦	有機荷葉白菜	黃瓜丸片湯		5	1.7	0	2.1	2.1	644.5

# 問題 黑糖、蜂蜜是好糖，可以放心攝取？

用

食譜設計：葉倩瑛營養師

天然糖也不過量攝取！



蜂蜜、黑糖屬游離糖

熱量為4kcal/g

STOP

攝取過多可能造成肥胖、慢性疾病



# 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8週	109/4/6 (一)	白米飯	打拋豬肉	螞蟻上樹	產銷履歷蚵白菜	海芽蛋花湯		5.1	0.9	0	1.8	2	605
	109/4/7 (二)	糙米飯	醬燒鴨	玉米蒸蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓	肚臍丁	5	1.1	1	1.9	1.9	666
	109/4/8 (三)	特餐	炒粿條	白菜獅子頭*1		酸辣湯	乳品	5	0.8	1	1.6	2.2	689
	109/4/9 (四)	麥片飯	砂鍋魚丁	鹹蛋苦瓜	有機小松菜	刈薯鮮菇湯	小番茄	5.2	1	1	2.8	2.3	763
	109/4/10 (五)	糙米飯	麻油雞	花生麵筋	有機福山萵苣	蕃茄養生湯		5.2	1.1	0	2.7	2.5	706.5
第9週	109/4/13 (一)	白米飯	沙嗲雞丁	麻婆豆腐	產銷履歷青菜	蔬菜豆腐湯		5.5	1	0	3.1	2.4	750.5
	109/4/14 (二)	糙米飯	地瓜魚丁	洋蔥炒蛋	有機塔菇菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	5	1.2	1	2.2	2.1	699.5
	109/4/15 (三)	特餐	香菇炊飯	油腐滷肉		青木瓜排骨湯	乳品	5	0.9	1	2	2.2	721.5
	109/4/16 (四)	紫米飯	壽喜燒	香甜玉米段	有機青江菜	什錦豆花	水果	6	1	1	2	2	745
	109/4/17 (五)	糙米飯	腐乳雞丁	扁蒲什錦	有機荷葉白菜	黃瓜丸片湯		5	1.7	0	2.1	2.1	644.5

用

食譜設計:葉倩瑛營養師

## 問題 黑糖、蜂蜜是好糖，可以放心攝取？

天然糖也不過量攝取！



蜂蜜、黑糖屬游離糖

熱量為4kcal/g

攝取過多可能造成肥胖、慢性疾病



STOP

大成國民小學108學年度第一學期 第8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	4月6日(一)				4月7日(二)				4月8日(三)				4月9日(四)				4月10日(五)						
	2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)						
	合計 0				合計 18,440				合計 23,050				合計 18,440				合計 0						
主	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯										
食	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	食					糙米飯																	
主	菜	打拋豬肉	全瘦絞肉	114			鴨丁	144			肉絲	96			水鯊丁(不包冰)	180			雞丁	90			
			豆干絞碎	45			四分干丁	50			綠豆芽	80			大白菜	60			骨腿丁	72			
			洋蔥去皮	15			洋蔥去皮	20			乾香菇絲	5			木耳絲	12			豬血糕丁CAS	55			
			九層塔	2			豬血糕丁CAS	30			乾木耳絲	2			乾豆捲1.8K	4			杏鮑菇頭	30			
			艾佳檸檬汁	2			黑豆瓣醬3K	1			洗選蛋CAS(盤裝)	1			冬粉(萬龍)	6			薑片	3			
			小蕃茄	10			甜麵醬9K	2			紅蘿蔔Q	10			沙茶醬3K(牛)	2			黑麻油3L(燈)	1			
			魚露500CC	1							韭菜	1			薑絲	2							
副	菜	螞蟻上樹	冬粉(龍口)	45			洗選蛋CAS(盤裝)	9			台畜獅子頭(大)	2250			苦瓜	120			油麵筋泡	46			
			高麗菜(尖頭)	50			玉米粒CAS(散)	60			鹹蛋(先送)	300			鹹蛋(先送)	300			生花生(先送)	25			
			絞肉	21			毛豆仁CAS	10			大白菜Q	70			青蔥	3							
			木耳絲	10						紅蘿蔔Q	10				杏鮑菇頭	40							
			芹菜	2						青蔥	2												
青	菜	蚵白菜	蚵白菜(產)	150			青菜(有機)	150			有機獅子頭*	1			青菜(有機)	150			青菜(有機)	150			
			蒜末	2			蒜末	2			大白菜Q	70			蒜末	2			蒜末	2			
											紅蘿蔔Q	10											
											青蔥	2											
湯	品	海芽蛋花湯	乾海帶芽	2			冬瓜塊600G	40			豆腐4.3K(薄)	12			刈薯	60			大蕃茄	50			
			洗選蛋CAS(盤裝)	1			山粉圓	5			脆筍絲	15			鮑魚菇	24			金針菇	7			
			洋蔥去皮	10			二砂25K(台糖)	2			木耳絲	7			青蔥	2			大骨	9			
			大骨	12							紅蘿蔔	7							黃豆芽	25			
											洗選蛋CAS(盤裝)	1											
											柴魚片600G	3											
其	他		黃豆(非基改)				肚臍丁	2305份	8	18440	乳品	2305	10	23050	小番茄	2305份	8	18440					
			台糖(50K)																				
營	養	分	析	表	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量							
					主食(份)	5.1 份	主食(份)	5 份	主食(份)	5 份	主食(份)	5.2 份	主食(份)	5.2 份									
					蔬菜(份)	0.9 份	蔬菜(份)	1.1 份	蔬菜(份)	0.8 份	蔬菜(份)	1 份	蔬菜(份)	1.1 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)	1.8 份	豆魚肉蛋(份)	1.9 份	豆魚肉蛋(份)	1.6 份	豆魚肉蛋(份)	2.8 份	豆魚肉蛋(份)	2.7 份									
					油脂(份)	2 份	油脂(份)	1.9 份	油脂(份)	2.2 份	油脂(份)	2.3 份	油脂(份)	2.5 份									
					總熱量	605大卡	總熱量	666大卡	總熱量	689大卡	總熱量	763大卡	總熱量	707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8週

類別	日期	4月6日(一)		日期	4月7日(二)		日期	4月8日(三)		日期	4月9日(四)		日期	4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	麥片飯		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	打拋豬肉	麵輪	0.5	醬燒鴨	素鴨肉	1.2	炒版條	素肉絲	0.2	砂鍋魚丁	素魚排	3.0	麻油雞	四分干丁	2.5					
					素紫米糕450G	3.0								素豬血糕480G	2.0					
副菜	螞蟻上樹	素絞肉	0.1	玉米蒸蛋			白菜獅子頭*1	素獅子頭	40.0	鹹蛋苦瓜	豆干丁	2.0	花生麵筋							
湯	海芽蛋花湯			冬瓜山粉圓			酸辣湯			刈薯鮮菇湯			蕃茄養生湯							
		薑片	0.6																	

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9週 午餐食譜設計表

預估總價 104,925

平均每日 20985

平均每人每日 9.1

類別	4月13日(一)				4月14日(二)				4月15日(三)				4月16日(四)				4月17日(五)					
	2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)					
	合計 35,775				合計 23,040				合計 23,070				合計 23,040				合計 0					
主餐名稱	白米飯				糙米飯				特餐				紫米飯				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		
					糙米飯									15KG								
	雞肉先解凍																					
主菜	沙嗲雞丁	月魚丁	180	180	32400	雞丁	90			清胸肉絲	72			火鍋豬肉片	138			雞丁	90			
		地瓜	75	45	3375	骨腿丁	72			生香菇	25			洋蔥去皮	25			骨腿丁	72			
						青花菜(冷凍)	48			杏鮑菇頭	18			綠豆芽	50			豬血糕丁CAS	35			
						洋蔥去皮	18			高麗菜(初秋)	50			紅蘿蔔Q	10			高麗菜(初秋)	50			
						紅蘿蔔Q	10			芋頭小丁	10			味醂1.6K(穀盛)	2			薑片	2			
						咖哩粉600G(老)	3			乾香菇絲	2							豆腐乳(甜酒)	15			
						花生醬3K	1			薑絲	1											
						椰漿400CC	6			絞紅蔥頭	1											
副菜	麻婆豆腐	洗選蛋CAS(盤裝)	8			豆腐4.3K(薄)	10			肉丁	114			玉米段(對切)	1150			扁蒲	130			
		洋蔥去皮	20			絞肉	12			油豆腐丁	60			安佳奶油454G	5			生香菇	25			
		玉米粒CAS(散)	60			青蔥	2			鮑魚菇	30							魚板絲3K	4			
						蒜末	2			紅蘿蔔Q	10							木耳絲	7			
						辣豆瓣醬(十全)	1			滷味滷包10入	1								紅蘿蔔Q	7		
青菜	青菜	青菜(產)	150			青菜(有機)	150						青菜(有機)	150			青菜(有機)	150				
		蒜末	2			蒜末	2						蒜末	2			蒜末	2				
		薑片(素食用)	0.6																			
湯	蔬菜豆腐湯	高麗菜(初秋)	60			冬瓜	75			青木瓜	70			紅豆(先送)	11			大黃瓜	80			
		豆腐4.3K(薄)	6			蛤蜊(大)	25			排骨丁	24			花豆(先送)	11			貢丸片(福茂)	15			
		紅蘿蔔	7			薑絲	1			枸杞	1.2			豆花2K	105			青蔥	2			
		大骨	9											二砂25K(台糖)	2			素香菜丸	1			
豆漿	黃豆(非基改)				水果	2304份	10	23040	乳品	2307	10	23070	水果	2304份	10	23040						
		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		類別	份量				
		主食(份)	5.5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	6	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份			
		蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	1.7	份	蔬菜(份)	1.7	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	水果(份)	1	份			
		豆魚肉蛋(份)	3.1	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份			
		油脂(份)	2.4	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)	2.1	份			
總熱量	751大卡		總熱量	700大卡		總熱量	722大卡		總熱量	745大卡		總熱量	645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9週

菜別	日期	4月13日(一)		日期	4月14日(二)		日期	4月15日(三)		日期	4月16日(四)		日期	4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	紫米飯		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	沙嗲雞丁	素魚排	3	炸豆腸	1	炸豆包絲	1.5	金針菇	1	素雞(切片)	3				
				小黃瓜	1.5			炸豆包(切4塊)	2						
				地瓜魚丁		香菇炊飯		壽喜燒		腐乳雞丁					
副菜	麻婆豆腐	毛豆仁CAS	1	素絞肉	0.1	素三層肉350G	2			素鱈味絲	0.6				
		琇珍菇	2					香甜玉米段		扁蒲什錦					
				洋蔥炒蛋		油腐滷肉									
湯	蔬菜豆腐湯	素排骨酥(濕)	0.5			青木瓜排骨湯				黃瓜丸片湯					
				冬瓜蛤蜊湯				什錦豆花		素香菜丸	1				
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：