

大成國民小學108學年度下學期午餐菜單

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9週	109/4/20 (一)	白米飯	滷雞翅	西芹甜不辣	產銷履歷青江菜	日式黑輪湯		5	1.3	0	2	2.1	627
	109/4/21 (二)	糙米飯	桂筍燒肉	扁蒲肉末	有機山菠菜	玉米蛋花湯	芭樂	5.4	1.3	1	1.9	2.2	712
	109/4/22 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	冬瓜滷肉		白菜羹湯	乳品	5	1.3	1	2	2.1	727
	109/4/23 (四)	五穀飯	奶油魚丁	青花什錦	有機高麗菜	香菇雞湯	小番茄	5	1.36	1	2.5	2.2	731
	109/4/24 (五)	糙米飯	蘑菇豬柳	起司玉米炒蛋	有機小松菜	白木耳甜湯		5	1	0	2	2.3	628.5
第10週	109/4/27 (一)	白米飯	酥炸柳葉魚	關東煮	產銷履歷油菜	味噌豆腐湯		5	1	0	2	2.4	633
	109/4/28 (二)	糙米飯	芋頭雞丁	鮮菇什錦	有機東京白菜	紅豆撞奶	水果	6	0.9	1	2.2	2.1	762
	109/4/29 (三)	特餐	什錦燴飯	泡菜炒年糕		海帶黃豆芽湯	乳品	5.2	0.7	1	0.8	2	631.5
	109/4/30 (四)	紅扁豆飯	糖醋排骨	三色炒蛋	有機青江菜	什錦絲瓜湯	水果	5	1.1	1	2.5	2.3	728.5
	109/5/1 (五)	糙米飯	蔥燒雞丁	高麗炒豆干	有機空心菜	冬瓜針菇湯		5	1	0	2.3	2.1	642

董氏基金會

“水

不只可以減肥 還能增加反應力?!

It's not a joke

減少熱量攝取!

研究指出每天多喝 1~3 杯水

每天平均減少攝取

熱量：68~205 大卡
脂肪：1.6~5 克
鈉：78~235 毫克
糖：5~17 克
膽固醇：7~21 克

@JTFNUTRI

※ 240 毫升/杯

全面使用
基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

大腦反應變快!

研究考試前喝 750 毫升的水

表現提升

大腦反應時間

考試表現

認知能力

脫水、水分補充不足

容易心情差、感到緊張、混亂

大成國民小學108學年度下學期午餐菜單

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9週	109/4/20 (一)	白米飯	滷雞翅	西芹甜不辣	產銷履歷青江菜	日式黑輪湯		5	1.3	0	2	2.1	627
	109/4/21 (二)	糙米飯	桂筍燒肉	扁蒲肉末	有機山菠菜	玉米蛋花湯	芭樂	5.4	1.3	1	1.9	2.2	712
	109/4/22 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	冬瓜滷肉		白菜羹湯	乳品	5	1.3	1	2	2.1	727
	109/4/23 (四)	五穀飯	奶油魚丁	青花什錦	有機高麗菜	香菇雞湯	小番茄	5	1.36	1	2.5	2.2	731
	109/4/24 (五)	糙米飯	蘑菇豬柳	起司玉米炒蛋	有機小松菜	白木耳甜湯		5	1	0	2	2.3	628.5
第10週	109/4/27 (一)	白米飯	酥炸柳葉魚	關東煮	產銷履歷油菜	味噌豆腐湯		5	1	0	2	2.4	633
	109/4/28 (二)	糙米飯	芋頭雞丁	鮮菇什錦	有機東京白菜	紅豆撞奶	水果	6	0.9	1	2.2	2.1	762
	109/4/29 (三)	特餐	什錦燴飯	泡菜炒年糕	青江菜	海帶黃豆芽湯	乳品	5.2	0.7	1	0.8	2	631.5
	109/4/30 (四)	紅扁豆飯	糖醋排骨	三色炒蛋	#REF!	什錦絲瓜湯	水果	5	1.1	1	2.5	2.3	728.5
	109/5/1 (五)	糙米飯	蔥燒雞丁	高麗炒豆干	有機空心菜	冬瓜針菇湯		5	1	0	2.3	2.1	642

董氏基金會

“水

不只可以減肥 還能增加反應力?!

減少熱量攝取!

已全面使用
基改產品

食譜設計:葉倩瑛營養師

研究指出每天多喝 1~3 杯水

每天平均減少攝取

熱量：68~205 大卡
脂肪：1.6~5 克
鈉：78~235 毫克
糖：5~17 克
膽固醇：7-21 克

@JTFNUTRI

※ 240 毫升/杯

大腦反應變快!

研究考試前喝 750 毫升的水

表現提升

大腦反應時間
考試表現
認知能力

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 59,930

平均每日 11986

平均每人每日 5.2

類別	4月20日(一)					4月21日(二)					4月22日(三)					4月23日(四)					4月24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					
主名	白米飯				主名	糙米飯				主名	特餐				主名	白米飯				主名	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		
主食					糙米飯												8KG									
主菜	滷雞翅	雞翅	2260			肉丁	99			清胸肉絲(切細)	72				月魚丁	180				肉柳	138					
			125元/K			五花肉丁	45			小黃瓜	30				大白菜	70				洋蔥去皮	20					
		蒜仁	3			桂竹筍	72			綠豆芽	60				洋蔥去皮	20				鮑魚菇	25					
						朴菜1.8K	8			胡蘿蔔Q	15				紅蘿蔔Q	10				洋菇	10					
						蒜仁	2			白芝麻醬3K	12				安佳奶油454G	5				綠豆芽	30					
										香油3L(燈)	2				薑絲	2				蘑菇醬2.9K	9					
										烏醋3.5K(百)	3				玉米濃湯粉1K	6										
										黑麻油3L(燈)	2															
										黃油麵細3.5K*57包	199.5															
										黃油麵細3K*33包	99															
副菜	西芹甜不辣	西芹	80			扁蒲	160			肉丁	90				青花菜CAS	140				洗選蛋CAS(盤裝)	8					
		甜不辣條	60			絞肉	12			冬瓜	130				肉絲	9				玉米粒CAS(散)	30					
		肉絲	12			蒜末	2			生香菇	10				紅蘿蔔Q	15				起司絲(乳酪絲)	10					
		黑美人菇	15							薑片	2				木耳絲	15				台式火腿丁	5					
		紅蘿蔔Q	10																							
青菜	青江菜	蚵白菜(產)	150			有機東京白菜	150								有機高麗菜	150				有機小松菜	150					
		蒜末	2			蒜末	2								蒜末	2				蒜末	2					
湯品	日式黑輪湯	黑輪(1切4)	24			玉米粒CAS(散)	50			大白菜	40			雞丁	54				白木耳(先送)	4						
		白蘿蔔	46			洗選蛋CAS(盤裝)	1			金針菇	10			生香菇	25				雪蓮子(先送)	10						
		玉米段(3米)	30			大骨	15			洗選蛋CAS(盤裝)	1			乾香菇	2				枸杞600G	2						
		乾昆布300G	3							木耳絲	10			薑片	2				二砂25K(台糖)	2						
										脆筍絲	21															
其他		黃豆(非基改)				芭樂	2305份	8	18440	乳品	2305	10	23050	小番茄	2305份	8	18440									
		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	份	主食(份)	5.4	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份							
		蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	1.36	份	蔬菜(份)	1.36	份	蔬菜(份)	1	份							
		水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)	1	份							
		豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	1.9	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	2	份							
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.3	份							
		總熱量	627大卡		總熱量	712大卡		總熱量	727大卡		總熱量	731大卡		總熱量	731大卡		總熱量	629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

類別	日期	4月20日(一)		日期	4月21日(二)		日期	4月22日(三)		日期	4月23日(四)		日期	4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	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	滷雞翅	炸豆包(大)	40.0	桂筍燒肉	豆干片	2.5	胡麻雞絲麵	油片(切絲)	1	奶油魚丁	百頁豆腐切24丁	3	蘑菇豬柳	炸豆包絲	2.0		
					素油蔥600G	1					馬鈴薯去皮	1		金針菇	1.0		
																素蘑菇醬	1.0
副菜	西芹甜不辣	素甜不辣條	1.5	扁蒲肉末	杏鮑菇頭	1.0	冬瓜滷肉	麵輪	0.5	青花什錦	素肉絲	0.1	白木耳甜湯	素火腿(尚好)	1.0		
		素肉絲	0.1											起司	毛豆仁CAS	1.0	
湯	日式黑輪湯	素蔬菜黑輪排	0.6	玉米蛋花湯	琇珍菇	0.6	白菜羹湯			香菇雞湯	素雞(切片)	0.5					
		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10週 午餐食譜設計表

預估總價 304,715

平均每日 60943

平均每人每日 26.5

類別	4月27日(一)				4月28日(二)				4月29日(三)				4月30日(四)				5月1日(五)				
	2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				
	合計 45,781				合計 74,240				合計 69,320				合計 74,801				合計 40,573				
主餐名稱	白米飯				糙米飯				特餐				紅扁豆飯				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	酥炸柳葉魚	喜相逢(母M)	4540	4.5	20430	雞丁	90	125	11250	白蝦仁	27	390	10530	肉丁	87	170	14790	雞胸丁"超秦"	90	125	11250
			160元/KG			骨髓丁	72	143	10296	鮑魚菇	24	130	3120	軟排丁	54	190	10260	雞(骨髓丁)超秦"	72	133	9540
		胡椒鹽600G(老)	1	190	190	芋頭Q	80	90	7200	小肉羹(手工)	24	170	4080	洋蔥去皮	18	48	864	杏鮑菇頭	50	170	2550
						蒜末	1	148	148	肉絲	36	195	7020	彩椒Q	15	76	1140	洋蔥去皮*進口	20	43	1922
						青蔥	1	50	50	高麗菜	45	36	1620	鳳梨罐3K	4	200	800	紅蘿蔔	15	29	435
										玉米筍	15	228	3420	馬鈴薯去皮	40	64	2560	薑片	2	116	232
														蕃茄醬3K(果)	9	200	1800		0		
																			0		
副菜	關東煮	白蘿蔔Q	100	28	2800	鮑魚菇	20	130	2600	寧波年糕500G(片狀)	74	55	4070	洗選蛋CAS(盤裝)	9	1339	12051	高麗菜*去外葉	110	32.3	3553
		油豆腐丁	35	80	2800	生香菇	20	160	3200	麵疙瘩	35	50	1750	三色丁CAS	50	55	2750	豆干片*	60	76	4560
		玉米段(3米)	45	61	2745	金針菇	19	70	1330	泡菜3K	3	330	990				紅蘿蔔	6	29	174	
		黑輪(1切4)	15	100	1500	紅蘿蔔Q	10	35	350	大白菜	60	32	1920				乾香菇絲(台灣)	1.2	1900	2280	
		柴魚片600G	2	280	560	肉絲	24	170	4080	絞肉	12	165	1980				絞蒜仁	2	141.2	282	
						馬鈴薯絲(粗)	80	24	1920	蒜苗	2	161	322								
青菜	油菜	油菜(產)	150	69	10350	有機山菠菜	150						有機青菜	150			有機青菜自備	0			
		蒜末	2	148	296	蒜末	2	148	296				蒜末	2	148	296	絞蒜仁	2	141	282	
湯	味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄)	15	140	2100	紅豆	50	100	5000	黃豆芽*非基改	30	64	2880	絲瓜	60	52	3120	冬瓜*	50	22	1100
		味噌9K(細)	3	390	1170	雀巢奶粉2.3K	3	660	1980	紅蘿蔔	6	54	594	金針菇	10	70	700	乾金針	1.5	1030	1545
		柴魚片600G	3	280	840	薑末				海帶絲"	30	48	480	蝦米(仁)	1	500	500	薑片	2	116	232
						二砂25K(台糖)	2	750	1500	薑絲	2	31	310	薑絲	2	65	130	叉骨切	12	53	636
										大骨	12	120	120								
											65	780									
豆漿	黃豆(非基改)				水果				乳品				水果								
	台糖(50K)				2304份 10 23040				2307 10 23070				2304份 10 23040								
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 份		主食(份)		6 份		主食(份)		5.2 份		主食(份)		5 份		主食(份)		5 份	
		蔬菜(份)		1 份		蔬菜(份)		0.9 份		蔬菜(份)		0.7 份		蔬菜(份)		1.1 份		蔬菜(份)		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)		2 份		豆魚肉蛋(份)		2.2 份		豆魚肉蛋(份)		0.8 份		豆魚肉蛋(份)		2.5 份		豆魚肉蛋(份)		2.3 份	
		油脂(份)		2.4 份		油脂(份)		2.1 份		油脂(份)		2 份		油脂(份)		2.3 份		油脂(份)		2.1 份	
總熱量		633大卡		總熱量		762大卡		總熱量		632大卡		總熱量		729大卡		總熱量		642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10週

菜別	日期	4月27日(一)		日期	4月28日(二)		日期	4月29日(三)		日期	4月30日(四)		日期	5月1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	紅扁豆飯		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	酥炸柳葉魚	素海鮮捲300G	6	炸豆腸	3	素火腿1K	1	素咕啫肉300G	8	素咕啫肉300G	8	芋頭雞丁			
						素花枝600G	1					什錦燴飯			
						甜豆	1	糖醋排骨							
副菜	關東煮	素蔬菜黑輪排	0.5			素泡菜	1					鮮菇什錦			
						生香菇	1					泡菜炒年糕			
								三色炒蛋							
湯	味噌豆腐湯					芹菜	0.3	枸杞	0.1			紅豆撞奶			
								什錦絲瓜湯					海帶黃豆芽湯		
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：