

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15週	109/6/1 (一)	白米飯	奶油魚丁	芋香四色	產銷履歷青江菜	味噌豆腐湯		5.1	1	0	2.2	2	637
	109/6/2 (二)	糙米飯	咖哩什蔬	洋蔥炒蛋	有機廣島菜	冬瓜山粉圓		5.2	1	1	2.4	1.9	715
	109/6/3 (三)	特餐	米苔目湯	青花什錦	水煎包		乳品	5	1	1	0.8	2.2	634
	109/6/4 (四)	紅扁豆飯	鹹冬瓜蒸肉	海帶三絲	有機空心	蒲瓜排骨湯		5	1.4	1	2.5	2.3	736
	109/6/5 (五)	糙米飯	蠔油豉汁雞	麻婆豆腐	有機小松	黃瓜丸片湯		5	1.3	0	2.6	2.1	672
第16週	109/6/8 (一)	白米飯	地瓜魚丁	絲瓜滑蛋	產銷履歷青菜	香菇雞湯		5	1.4	0	2.5	2.2	671.5
	109/6/9 (二)	糙米飯	蒜泥白肉	南瓜豆腐羹	有機青松菜	日式黑輪湯	水果	5	0.8	1	1.7	2.1	652
	109/6/10 (三)	特餐	什錦燴飯	鹽水什錦		冬瓜蛤蜊湯	乳品	5	0.9	1	1.8	2	697.5
	109/6/11 (四)	麥片飯	子薑麵腸	玉米炒蛋	有機高麗菜	白木耳QQ湯	水果	5	0.8	1	1.5	2.1	637
	109/6/12 (五)	糙米飯	醬爆鴨丁	西芹甜不辣	有機青油菜	青木瓜枸杞湯		5.5	1.3	0	2.1	2.2	674

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計:葉倩瑛營養師

營養教室 花生篇1

水煮花生熱量低嗎?

現煮落花生

水煮花生熱量應該比較低吧!?

● 花生屬於油脂類，10粒花生米約含有45大卡熱量

● 抓一把水煮花生來吃，就可能多攝取200~300大卡熱量，不容小覷

● 鹽炒花生、油炸花生、調味花生採高油鹽糖的調味方式，熱量更高，會加重身體負擔

若花生過期、發霉、變質、有異味時，就不可再食用，以免因黃麴毒素影響健康

熱量

鹽炒 油炸 調味

更多資訊請上 健談 havemary.com

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15週	109/6/1 (一)	白米飯	奶油魚丁	芋香四色	產銷履歷青江菜	味噌豆腐湯		5.1	1	0	2.2	2	637
	109/6/2 (二)	糙米飯	咖哩什蔬	洋蔥炒蛋	有機廣島菜	冬瓜山粉圓	0	5.2	1	1	2.4	1.9	715
	109/6/3 (三)	特餐	米苔目湯	青花什錦	水煎包		乳品	5	1	1	0.8	2.2	634
	109/6/4 (四)	紅扁豆飯	鹹冬瓜蒸肉	海帶三絲	有機空心	蒲瓜排骨湯	0	5	1.4	1	2.5	2.3	736
	109/6/5 (五)	糙米飯	蠔油豉汁雞	麻婆豆腐	有機小松	黃瓜丸片湯		5	1.3	0	2.6	2.1	672
第16週	109/6/8 (一)	白米飯	地瓜魚丁	絲瓜滑蛋	產銷履歷青菜	香菇雞湯		5	1.4	0	2.5	2.2	671.5
	109/6/9 (二)	糙米飯	蒜泥白肉	南瓜豆腐羹	有機青松菜	日式黑輪湯	水果	5	0.8	1	1.7	2.1	652
	109/6/10 (三)	特餐	什錦燴飯	鹽水什錦		冬瓜蛤蜊湯	乳品	5	0.9	1	1.8	2	697.5
	109/6/11 (四)	麥片飯	子薑麵腸	玉米炒蛋	有機高麗菜	白木耳QQ湯	水果	5	0.8	1	1.5	2.1	637
	109/6/12 (五)	糙米飯	醬爆鴨丁	西芹甜不辣	有機青菜	青木瓜枸杞湯		5.5	1.3	0	2.1	2.2	674

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

營養教室 花生篇1

水煮花生熱量低嗎?

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：資深營養師 袁毓璽

現煮落花生

水煮花生熱量應該比較低吧!?

- 花生屬於油脂類，10粒花生米約含有45大卡熱量
- 抓一把水煮花生來吃，就可能多攝取200~300大卡熱量，不容小覷
- 鹽炒花生、油炸花生、調味花生採高油鹽糖的調味方式，熱量更高，會加重身體負擔

若花生過期、發霉、變質、有異味時，就不可再食用，以免因黃麴毒素影響健康

熱量

0

大成國民小學108學年度第一學期 第15週

類別	日期	6月1日(一)		日期	6月2日(二)		日期	6月3日(三)		日期	6月4日(四)		日期	6月5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	
主菜	奶油魚丁	百頁豆腐切24丁	3.0	咖哩什蔬			米苔目湯	素肉絲	0.1	鹹冬瓜蒸肉	琇珍菇	3.0	蠔油豉汁雞	素雞	2.0
		馬鈴薯去皮	1.0												
副菜	芋香四色			洋蔥炒蛋	毛豆仁CAS	1.0	青花什錦			海帶三絲			麻婆豆腐		
					琇珍菇	2.0									
湯	味噌豆腐湯	素沙茶醬737G	1.0	冬瓜山粉圓			0	奇美高麗菜包(素食)	40.0	蒲瓜排骨湯	生香菇	0.6	黃瓜丸片湯	素香菜丸	1.0
		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16週 午餐食譜設計表

預估總價 273,179

平均每日 54635.8

平均每人每日 23.7

類別	6月8日(一)				6月9日(二)				6月10日(三)				6月11日(四)				6月12日(五)					
	2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)					
	合計 65,687				合計 69,072				合計 77,952				合計 57,320				合計 3,148					
主餐名稱	白米飯				糙米飯				特餐				麥片飯				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		
主菜	地瓜魚丁					糙米飯								15KG								
		雞肉先解凍																				
		月魚丁	180	180	32400	火鍋豬肉片	140	190	26600	白蝦仁	24	390	9360	麵腸(切)	119	75	8925	超秦	39.5	KG	125	
		地瓜	100	39	3900	綠豆芽	70	25	1750	玉米粒CAS(散)	24	75	1800	琇珍菇	18	140	2520	超秦	31.5	KG	143	
		胡椒鹽600G(飛)	2	120	240	蒜泥	3	148	444	肉絲	36	178	6408	薑絲	3	65	195	佑豐	26	KG	67	
						金蘭醬油膏5L	2	230	460	高麗菜	60	47	2820	九層塔	1	130	130	荃珍	4.5	KG	47	
		素魚排				薑末	1	65	65	洋蔥去皮	10	47	470	榨菜絲3K	20	165	3300	荃珍	1.5	KG	57	
						百頁豆腐(切片)	2	85	170	木耳絲	18	100	1800	木耳絲	25	100	2500	家煥	1	KG	148	
										珍珠魚丸(如記)	18	140	2520					永芳	1.5	桶	350	
										素小卷1.2K	1	125	125					定翔	1.5	桶	720	
副菜	絲瓜滑蛋	絲瓜	160	64	10240	南瓜	130	36	4680	骨腿丁	72	143	10296	洗選蛋CAS(盤裝)	9	1181	10629	合豐	39.5	KG	55	
		洗選蛋CAS(盤裝)	3	1181	3543	豆腐4.3K(薄)	13	140	1820	大溪黑干(切6丁)	45	80	3600			70	品豐	28.5	KG	95		
		金針菇	12	60	720	毛豆仁CAS	10	120	1200	杏鮑菇頭	45	80	3600			120	嘉一香	5.3	KG	178		
		薑絲	2	65	130	魚板絲3K	4	495	1980	小黃瓜	34	82	2788				佑豐	4.5	KG	36		
										脆筍片	24	55	1320									
										青蔥	2	57	114	豆干丁	2	65	130					
										蒜泥	2	148	296	玉米粒CAS(散)	1	75	75					
										薑末	2	65	130	毛豆仁CAS	1	120	120					
																			宏旭		KG	200
										青花菜(冷凍)	1.5	70	105						公司庫存		KG	160
青菜	青菜	青菜(產)	150			青松菜	150				0			高麗菜	150				65.5			
		蒜末	2	148	296	蒜末	2	148	296		0			蒜末	2	148	296	家煥	1	KG	148	
		薑片(素食用)	0.6	65	39						0											
											0											
											0											
湯	香菇雞湯	雞丁	54	125	6750	黑輪(1切4)	24	100	2400	冬瓜	74	30	2220	白木耳(先送)	4	550	2200	台北一市	34.6	KG	54	
		生香菇	25	160	4000	白蘿蔔	47	27	1269	蛤蜊(大)	26	180	4680	雪蓮子(先送)	10	130	1300	公司庫存	1	包	230	
		乾香菇	2	1600	3200	玉米段(3米)	30	65	1950	薑絲	1	65	65	枸杞600G	2	230	460	嘉一香	6.5		65	
		薑片	2	65	130	乾昆布300G	3	260	780					二砂25K(台糖)	2	750	1500					
						素蔬菜黑輪排	0.6	180	108										宏旭		KG	190
		素雞(切片)	0.6	165	99																	
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)		5 份		主食(份)		5 份		主食(份)		5 份		主食(份)		5.5 份		
		蔬菜(份)		1.4 份		蔬菜(份)		0.8 份		蔬菜(份)		0.9 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		水果(份)		份		
		豆魚肉蛋(份)		2.5 份		豆魚肉蛋(份)		1.7 份		豆魚肉蛋(份)		1.8 份		豆魚肉蛋(份)		1.5 份		豆魚肉蛋(份)		2.1 份		
		油脂(份)		2.2 份		油脂(份)		2.1 份		油脂(份)		2 份		油脂(份)		2.1 份		油脂(份)		2.2 份		
總熱量		672大卡		總熱量		652大卡		總熱量		698大卡		總熱量		637大卡		總熱量		674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16週

菜別	日期	6月8日(一)		日期	6月9日(二)		日期	6月10日(三)		日期	6月11日(四)		日期	6月12日(五)			
	人費	38		人費	38		人費	38		人費	38		人費	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	食材	數量K	食材	數量K			
主菜	地瓜魚丁	素魚排	3	百頁豆腐(切片)	1.2	素小卷1.2K	1	子薑麵腸					醬爆鴨丁	大溪黑干(切9丁)	2.5		
						素海龍丸600G	1										
						毛豆仁CAS	2										
副菜	絲瓜滑蛋			素蟹肉絲	0.6	青花菜(冷凍)	1.5	鹽水什錦		玉米炒蛋	豆干丁	2.5	西芹甜不辣	素甜不辣條	2		
											玉米粒CAS(散)	1		素肉絲	0.1		
											毛豆仁CAS	0.6					
湯	香菇雞湯	素雞(切片)	0.6	素蔬菜黑輪排	0.6	冬瓜蛤蜊湯		白木耳QQ湯					青木瓜枸杞湯				
		薑片	0.6														

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：