

大成國民小學109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3週	109/9/14 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	西芹甜不辣	產銷履歷油菜	日式黑輪湯		5	1.3	0	2.3	2.2	654
	109/9/15 (二)	糙米飯	京醬雞丁	海帶三色	有機蜜雪兒白菜	蓮藕湯	香蕉	5.3	1.3	1	2.1	2.2	720
	109/9/16 (三)	特餐	玉米什錦粥	香滷雞翅	肉燥炒青菜		乳品	1	0.9	1	2	2.3	446
	109/9/17 (四)	五穀飯	魚香肉絲	絲瓜什錦	有機青油菜	白菜湯	芭樂	5	1.7	1	1.7	2.1	675
	109/9/18 (五)	糙米飯	杏鮑菇拌素雞	醬油蒸蛋	有機空心菜	冬瓜山粉圓		5	1.2	0	1.5	2.2	591.5
第4週	109/9/21 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	小瓜玉米	產銷履歷菜	番茄養生湯		5.5	1.2	0	2.2	2.5	692.5
	109/9/22 (二)	糙米飯	打拋豬	白菜獅子頭*1	有機青江菜	青木瓜湯	水果	5	1.5	1	2	2.1	692
	109/9/23 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	蘿蔔燒肉		酸辣湯	乳品	5	0.9	1	2.4	2.1	747
	109/9/24 (四)	麥片飯	沙茶魷魚	螞蟻上樹	有機甜菜心	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5	1	1	2	2.2	684
	109/9/25 (五)	糙米飯	醬燒油豆腐	洋葱炒蛋	有機優愛菜	地瓜芋圓湯		5	1.2	0	2.2	2.4	653
	109/09/26(六)	糙米飯	馬鈴薯燒雞	玉米三色	有機高麗菜	海芽蛋花湯		5.5	0.7		2.5	2.2	689

艾康牙醫小學堂

清潔篇

齒顎矯正專科 · 林泰興醫師告訴你

牙線 牙間刷

牙線棒 哪個好?

點擊了

ICON Smile

01 牙線

醫師
評分

02 牙間刷

醫師
評分

03 牙線棒

醫師
評分

大成國民小學109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3週	109/9/14 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	西芹甜不辣	產銷履歷油菜	日式黑輪湯		5	1.3	0	2.3	2.2	654
	109/9/15 (二)	糙米飯	京醬雞丁	海帶三色	有機蜜雪兒白菜	蓮藕湯	香蕉	5.3	1.3	1	2.1	2.2	720
	109/9/16 (三)	特餐	玉米什錦粥	香滷雞翅	肉燥炒青菜		乳品	1	0.9	1	2	2.3	446
	109/9/17 (四)	五穀飯	魚香肉絲	絲瓜什錦	有機青油菜	白菜湯	芭樂	5	1.7	1	1.7	2.1	675
	109/9/18 (五)	糙米飯	杏鮑菇拌素雞	醬油蒸蛋	有機空心菜	冬瓜山粉圓		5	1.2	0	1.5	2.2	591.5
第4週	109/9/21 (一)	白米飯	鹽酥雞丁	小瓜玉米	產銷履歷菜	番茄養生湯		5.5	1.2	0	2.2	2.5	692.5
	109/9/22 (二)	糙米飯	打拋豬	白菜獅子頭*1	有機青江菜	青木瓜湯	水果	5	1.5	1	2	2.1	692
	109/9/23 (三)	特餐	胡麻雞絲麵	蘿蔔燒肉		酸辣湯	乳品	5	0.9	1	2.4	2.1	747
	109/9/24 (四)	麥片飯	沙茶魷魚	螞蟻上樹	有機甜菜心	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5	1	1	2	2.2	684
	109/9/25 (五)	糙米飯	醬燒油豆腐	洋蔥炒蛋	有機優愛菜	地瓜芋圓湯		5	1.2	0	2.2	2.4	653
	109/9/26 (六)	糙米飯	馬鈴薯燒雞	玉米三色	有機高麗菜	海芽蛋花湯							

艾康牙醫小學堂

清潔篇

齒顎矯正專科 · 林泰興醫師告訴你

牙線 牙間刷

牙線棒 哪個好?

點擊了

ICON Smile

01 牙線

醫師評分

★ ★ ★

02 牙間刷

醫師評分

★ ★

03 牙線棒

醫師評分

★

大成國民小學108學年度第一學期 第3週 午餐食譜設計表

預估總價 40,331

平均每日 8066.2

平均每人每日 3.5

類別	9月14日(一)				9月15日(二)				9月16日(三)				9月17日(四)				9月18日(五)						
	1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				2305(2270+素35)						
	合計 0				合計 18,440				合計 0				合計 18,440				合計 3,451						
主	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯										
食	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價			
主	食					糙米飯									8KG								
		主	菜	砂鍋魚丁	水蜜桃(不包冰)	180			雞丁	84		玉米粒CAS(散)	60			肉絲	141			杏鮑菇頭	90		
					大白菜	60			骨腿丁	72		全瘦絞肉	30			木耳絲	15			素雞(切片)	50		
					木耳絲	12			小黃瓜	50		高麗菜(初秋)	50			青椒	15			青椒	25		
					乾豆捲1.8K	4			麵腸(切)	25		生香菇	18			紅蘿蔔Q	7			西芹	30		
					冬粉(萬龍)	6			紅蘿蔔Q	10		紅蘿蔔Q	12			青蔥	2			紅蘿蔔Q	10		
					沙茶醬3K(牛)	3			甜麵醬3K	3		洗選蛋CAS(盤裝)	1			蒜末	1			蒜泥	4		
					薑絲	2						乾香菇絲	1			榨菜絲	36						
												芹菜	5										
副	菜	西芹甜不辣	西芹	90			海帶絲(切)	70		雞翅	2280			絲瓜	165			洗選蛋CAS(盤裝)	9				
			甜不辣條	66			白干絲	50			130元/KG			瑤珍菇	25			金蘭醬油膏5L	1				
			紅蘿蔔Q	10			紅蘿蔔Q	10		滷味滷包10入	1			魚板絲3k	3								
							芹菜	20		蒜仁	3			紅蘿蔔Q	5								
														薑絲	1								
														換餐麵包									
														切達起司貝果	39								
			青	菜	油菜	空心菜(產)	150			有機蜜雪兒白菜	150		白莧菜(產)	140			有機青油菜	150			有機空心菜	150	
蒜末	2						蒜末	2			全瘦絞肉	24			蒜末	2			蒜末	2			
											絞紅蔥頭	2											
											蒜末	1											
								素肉燥600G	1														
湯	品	日式黑輪湯	黑輪(1切4)	24			蓮藕(一般)	80						大白菜	40			冬瓜塊600G	40	40	626		
			白蘿蔔	50			排骨丁	15						金針菇	10			山粉圓	5	95	1600		
			玉米段(3米)	30			素排骨酥(濕)	0.3						洗選蛋CAS(盤裝)	1			二砂25K(台糖)	1	750	475		
			乾昆布300G	3										木耳絲	10								
														脆筍絲	21								
其	他	黃豆(非基改)				香蕉	2305份	8	18440				0	芭樂	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				
			熱	份		熱	份		熱	份		熱	份		熱	份		熱	份				
			量	份		量	份		量	份		量	份		量	份		量	份				
				份			份			份			份			份			份				
				份			份			份			份			份			份				
				份			份			份			份			份			份				
				份			份			份			份			份			份				
總熱量	654大卡		總熱量	720大卡		總熱量	446大卡		總熱量	675大卡		總熱量	592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3週

類別	日期	9月14日(一)		日期	9月15日(二)		日期	9月16日(三)		日期	9月17日(四)		日期	9月18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	砂鍋魚丁	素魚排	3.0	京醬雞丁	素雞(切片)	2.5	玉米什錦粥	素絞肉	0.2	魚香肉絲	素肉絲	1.0	杏鮑菇拌素雞	油麵筋泡	1.2				
															乾香菇	0.1			
副菜	西芹甜不辣	素甜不辣條	3.0	海帶三色			香滷雞翅	黃金嫩豆腐(薄)	45.0	絲瓜什錦			醬油蒸蛋						
		素肉絲	0.1																
湯	日式黑輪湯			蓮藕湯	素排骨酥(濕)	3.0	0			白菜湯			冬瓜山粉圓						
		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4週 午餐食譜設計表

預估總價 119,603

平均每日 23920.6

平均每人每日 10.4

類別	9月21日(一)				9月22日(二)				9月23日(三)				9月24日(四)				9月25日(五)				109/09/26(六)											
	1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				2560											
	合計 50,453				合計 23,040				合計 23,070				合計 23,040				合計 0				合計 0											
主餐	白米飯			糙米飯			糙米飯			特餐			麥片飯			白米飯			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		雞肉先解凍				糙米飯						15KG																				
	鹽酥雞丁	雞丁	156	130	20280	全瘦絞肉	117				清胸肉絲	72				魷魚條	48				油豆腐丁	140										
		甜不辣條	90	95	8550	豆干絞碎	45				有機小黃瓜	30				肉片	102				杏鮑菇頭	60				雞丁	90	0	0			
		地瓜粉20K	1	650	650	洋蔥去皮	30				綠豆芽	61				洋蔥去皮	20				青蔥	2				骨髓丁	72	0	0			
		胡椒鹽600G(飛)	2	120	240	杏鮑菇頭	30				紅蘿蔔Q	15				木耳絲	15								馬鈴薯去皮	60	0	0				
						艾佳檸檬汁	3				芝麻醬3K	12				芹菜	10									洋蔥去皮	10	0	0			
						大蕃茄	10				香油3L(燈)	2				蒜苗	2										紅蘿蔔Q	8	0	0		
						魚露500CC	1				烏醋3.5K(百)	3				薑絲	1										青蔥	1	0	0		
											黑麻油3L(燈)	2				沙茶醬3K(牛)	3												0	0	0	
											蒜泥	4																	0	0	0	
																													0	0	0	
副菜	小瓜玉米	有機小黃瓜	120	0		台香獅子頭(大)	2380				肉丁	120				冬粉(龍口)	48				洗選蛋CAS(盤裝)	9				玉米粒CAS(散)	75	0	0			
		玉米粒CAS(散)	35	75	2625		165元/KG				白蘿蔔	75				高麗菜(初秋)	45				洋蔥去皮	20				三色丁CAS	45	0	0			
		木耳絲	18	100	1800	大白菜	70				油豆腐丁	30				絞肉	15				玉米粒CAS(散)	70				絞肉	36	0	0			
		紅蘿蔔Q	2	47	94	紅蘿蔔Q	10				白醋3.5K(百)	2				木耳絲	10								青蔥	2	0	0				
		蒜末	1	313	313	青蔥	2				黃油麵(細3K-8包)	24				芹菜	2								蒜末	1	0	0				
											黃油麵(細3.5K-39包)	101.5																				
											黃油麵(細4K-39包)	156																				
青菜	菜	青菜(產)	150	60	9000	有機青江菜	150								有機甜菜心	150				有機優愛菜	150				有機高麗菜	150	0	0				
		蒜末	2	313	626	蒜末	2								蒜末	2				蒜末	2				蒜末	2	0	0				
湯	番茄養生湯	大蕃茄	50	85	4250	青木瓜	80				豆腐4.3K(薄)	12				雞丁	25				芋頭圓3K	10				乾海帶芽	2	0	0			
		金針菇	7	70	490	枸杞600G	2				脆筍絲	15				苦瓜	35				芋頭圓3K	6				洗選蛋CAS(盤裝)	1	0	0			
		大骨	9	65	585	大骨	12				木耳絲	7				鳳梨(煮)	25				地瓜	50				洋蔥去皮	10	0	0			
		黃豆芽	25	38	950						紅蘿蔔	7				鹹鳳梨醬3K	5				二砂25K(台糖)	2				大骨	12	0	0			
											洗選蛋CAS(盤裝)	1																				
											柴魚片600G	3																				
									烏醋3.5K(百)	2																						
豆漿	黃豆(非基改)				香蕉	2304份	10	23040		乳品	2307	10	23070		小番茄	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)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.5	份								
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.7	份								
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)		份		水果(份)		份								
		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.4	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份								
		油脂(份)	2.5	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.4	份		油脂(份)	2.2	份								
總熱量	693大卡			總熱量	692大卡			總熱量	747大卡			總熱量	684大卡			總熱量	653大卡			總熱量	689大卡											

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：