

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5週	109/9/28 (一)	白米飯	味噌嫩雞	洋蔥鮭魚蛋	產銷履歷空心菜	羅宋湯		5	1.2	0	2.5	2.1	662
	109/9/29 (二)	糙米飯	芋頭燒排骨	麻婆豆腐	有機小松菜	白木耳甜湯	香蕉	5.4	0.6	0	2	2	633
	109/9/30 (三)	特餐	南瓜菇菇炊飯	花椰炒豆干		玉米濃湯	乳品	5.4	1	1	0.9	2.2	670
第6週	109/10/5 (一)	白米飯	海苔魚丁	蘿蔔豆捲煲	產銷履歷菜	黃豆芽丸子湯		5.5	1.6	0	2	2.1	669.5
	109/10/6 (二)	糙米飯	咖哩什錦	西班牙炒蛋	有機雪菜	仙草蜜	水果	5	1.1	1	1.8	2	662.5
	109/10/7 (三)	特餐	炒粿條	油腐滷肉		莧菜玉米湯	乳品	5	0.7	1	2	2.2	716.5
	109/10/8 (四)	紫米飯	義式香料雞	鮮菇什錦	有機小白菜	冬瓜金針湯	水果	5	1.6	1	2	2.1	694.5

飲食迷思

微波食物會致癌？

來瞭解微波原理吧！



解答

微波爐是透過電磁波讓食物中的「水分子振動」，造成水分子間的摩擦進而生成熱能，才讓微波的食物變熱。



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5週	109/9/28 (一)	白米飯	味噌嫩雞	洋蔥鮭魚蛋	產銷履歷空心菜	羅宋湯		5	1.2	0	2.5	2.1	662
	109/9/29 (二)	糙米飯	芋頭燒排骨	麻婆豆腐	有機小松菜	白木耳甜湯	香蕉	5.4	0.6	0	2	2	633
	109/9/30 (三)	特餐	南瓜菇菇炊飯	花椰炒豆干		玉米濃湯	乳品	5.4	1	1	0.9	2.2	670
第6週	109/10/5 (一)	白米飯	海苔魚丁	蘿蔔豆捲煲	產銷履歷菜	黃豆芽丸子湯		5.5	1.6	0	2	2.1	669.5
	109/10/6 (二)	糙米飯	咖哩什錦	西班牙炒蛋	有機雪菜	仙草蜜	水果	5	1.1	1	1.8	2	662.5
	109/10/7 (三)	特餐	炒麵條	油豆腐滷肉		莧菜玉米湯	乳品	5	0.7	1	2	2.2	716.5
	109/10/8 (四)	紫米飯	義式香料雞	鮮菇什錦	有機小白菜	冬瓜金針湯	水果	5	1.6	1	2	2.1	694.5

飲食迷思

微波食物會致癌？

來瞭解微波原理吧！



解答

微波爐是透過電磁波讓食物中的「水分子振動」，造成水分子間的摩擦進而生成熱能，才讓微波的食物變熱。



大成國民小學108學年度第一學期 第5週 午餐食譜設計表

預估總價 36,880

平均每日 7376

平均每人每日 3.2

類別	9月28日(一)				9月29日(二)				9月30日(三)				10月1日(四)				10月2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 0			
主食	白米飯				糙米飯				特餐				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	
主食					糙米飯															
主菜	味噌嫩雞	雞丁	90			肉丁	87			南瓜	40									
		骨腿丁	72			軟排丁	54			全瘦絞肉	72									
		洋蔥去皮	15			芋頭	80			瑤珍菇	25									
		生香菇	15			青蔥	1			生香菇	25									
		紅蘿蔔Q	10							洋蔥去皮	20									
		味噌9K(粗)	3							毛豆仁CAS	10									
		白蘿蔔	40																	
副菜	洋蔥 鮭魚蛋	洗選蛋CAS(盤裝)	9			豆腐4.3K(薄)	34			青花菜(冷凍)	80									
		鮭魚罐1.88K	9			絞肉	12			白花菜(冷凍)	70									
		洋蔥去皮	20			青蔥	2			豆干片	30									
		玉米粒CAS(散)	60			薑末	2			紅蘿蔔	10									
										蒜酥600G	2									
青菜	空心菜	空心菜(產)	150			有機小松菜	150													
		薑絲	2			薑絲	2													
湯品	羅宋湯	大蕃茄	20			白木耳	4			玉米粒CAS(散)	45									
		馬鈴薯大丁	20			雪蓮子	10			玉米粒CAS	5									
		西芹	15			枸杞600G	2			馬鈴薯去皮	24									
		洋蔥去皮	10			二砂25K(台糖)	1			洗選蛋CAS(盤裝)	1									
		大骨	12							玉米醬3K	9									
										安佳奶油454G	5									
其他	黃豆(非基改)				香蕉				0				芭樂							
	台糖(50K)				8 18440								2305份 8 18440							
營養分析表	熱量	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)	5.4	份	主食(份)		份	主食(份)		份				
		蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)		份	蔬菜(份)		份				
		水果(份)		份	水果(份)		份	水果(份)	1	份	水果(份)		份	水果(份)		份				
		豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	0.9	份	豆魚肉蛋(份)		份	豆魚肉蛋(份)		份				
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)		份	油脂(份)		份				
總熱量		662大卡		總熱量		633大卡		總熱量		670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5週

類別	日期	9月28日(一)		日期	9月29日(二)		日期	9月30日(三)		日期	10月1日(四)		日期	10月2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	味噌嫩雞	素雞(切片)	2.5	芋頭燒排骨	素排骨酥(濕)	1.8	南瓜菇菇炊飯	素火腿丁	1.0						
		甜豆	1.0		杏鮑菇頭	1.0									
										0					
副菜	洋蔥鮭魚蛋	毛豆仁CAS	1.0	麻婆豆腐	素絞肉	0.1	花椰炒豆干								
		瑤珍菇	2.0							0					
		刈薯	2.0												
湯	羅宋湯			白木耳甜湯	素排骨酥(濕)	3.0	玉米濃湯								
										0					
		薑片	0.4												

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6週 午餐食譜設計表

預估總價 69,150

平均每日 13830

平均每人每日 6.0

類別	10月5日(一)					10月6日(二)					10月7日(三)					10月8日(四)					10月9日(五)					
	1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					
	合計 0					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		
主菜	海苔魚丁	魚丁(水鯊)展昇	170Kg			咖哩什錦	百頁豆腐1切12丁"	100Kg			炒飯條	板條(切)	230Kg			義式香料雞	雞胸丁"冷藏	90Kg			醬燒油豆腐		15KG			
		地瓜	100Kg				杏鮑菇-切塊"	20Kg				肉絲**	36Kg				雞(骨髓丁)上德	72Kg								
		海苔粉300g	2包				青花菜"12K散	3件				乾香菇絲(台灣)	2Kg				馬鈴薯-洗皮	55Kg								
		飛馬胡椒鹽"盒	1盒				南瓜	40Kg				乾蝦仁	2Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg								
		沙拉油18L台糖	3桶				洋蔥去皮*進口	25Kg				高麗菜*去外葉	80Kg				蕃茄(角)2550g	6桶								
							薑片	2Kg				紅蘿蔔	15Kg				絞蒜仁	1.5Kg								
							老公咖哩粉600g盒	2盒				青蔥	2Kg				迷迭香粉190g小磨									
												洋蔥去皮*進口	35Kg				蕃茄醬3.15K*可果	3桶								
												韭菜-青頭	10Kg													
副菜	蘿蔔豆捲煲	白蘿蔔*進口	150Kg			西班牙炒蛋	洗選雞蛋*cas	120Kg			油豆腐滷肉	肉角3K包	84Kg			鮮菇什錦	大白菜*去外葉	150Kg			洋蔥炒蛋					
		紅蘿蔔	15Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg				小油豆腐丁*	70Kg				香菇小朵(生)	10Kg								
		素豆竹1.8K(包)	6包				馬鈴薯-洗皮	35Kg				紅蘿蔔	15Kg				金絲菇(美)	15Kg								
		香菇小朵(生)	10Kg				牛蕃茄	40Kg				洋蔥去皮*進口	25Kg				紅蘿蔔	10Kg								
		木耳絲"	10Kg									薑片	2Kg				木耳絲"	10Kg								
		薑末	2Kg									杏鮑菇頭	30Kg				薑絲	2Kg								
青菜	菜	青菜-產銷履歷				有機青菜	有機青菜自備				有機小白菜	有機青菜自備				有機優愛菜										
		薑絲					薑絲					薑絲														
湯	黃豆芽丸子湯	黃豆芽*非基改	40Kg			仙草蜜	冷仙草(大桶)6K	37桶			莧菜玉米湯	玉米粒15K富士鮮"	1件			冬瓜金針湯	冬瓜*	60Kg			地瓜芋圓湯					
		金絲菇(美)	10Kg				砂糖25K(台糖)	1件				莧菜	45Kg				乾金針	2Kg								
		虱目小魚丸3K包"	9包									洗選雞蛋*cas	12Kg				薑片	1.5Kg								
		青蔥	2Kg									紅蘿蔔	5Kg				叉骨切	12Kg								
												蒜頭酥1斤"	2包													
												叉骨切	12Kg													
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		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)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份						
		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	1.6	份						
		水果(份)		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)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份						
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.1	份						
		總熱量	670大卡			總熱量	663大卡			總熱量	717大卡			總熱量	695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6週

類別	日期 10月5日(一)		日期 10月6日(二)		日期 10月7日(三)		日期 10月8日(四)		日期 10月9日(五)		日期 10月20日(六)	
	人數 38		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		合計 0	
主餐名稱	白米飯		糙米飯		特餐		紫米飯		糙米飯		0	
	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	海苔魚丁	素鹹酥雞丁3K	1					素雞	2			
						炸豆包絲	1	義式香料雞			醬燒油豆腐	
						炒肉燥	1					
						炒飯條						
副菜	蘿蔔豆捲煲					生香菇	0.6					
						脆筍片	1	鮮菇什錦			洋蔥炒蛋	
						油腐滷肉						
湯	黃豆芽丸子湯	素丸子	2包									
						萵菜玉米湯		冬瓜金針湯			地瓜芋圓湯	
		薑片	0.6									

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：