

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7週	109/10/12 (一)	白米飯	鹹冬瓜蒸肉	扁蒲九片	產銷履歷莧菜	味噌白菜湯		5	1.6	0	2.1	2.2	647
	109/10/13 (二)	糙米飯	蠔油香菇雞	咖哩冬粉	有機甜菜心菜	蓮藕龍骨湯	香蕉	5.4	0.8	1	2	2	698
	109/10/14 (三)	特餐	蔬菜什錦粥	刈包	梅乾肉末		乳品	5	0.5	1	1.3	2.1	655
	109/10/15 (四)	薏仁飯	筍乾麵輪煮	番茄炒蛋	有機小松菜	紅豆紫米湯	百香果	5.8	1.1	1	1.8	2	719
	109/10/16 (五)	糙米飯	奶油魚丁	大瓜鳩蛋	有機高麗菜	馬鈴薯雞湯		5.4	1.7	0	2	2	660.5
第8週	109/10/19 (一)	糙米飯	醬爆豆皮豆腐	鮮蔬炒蛋	產銷履歷菜	綠豆薏仁湯		5.6	0.7	0	1.5	2.1	616.5
	109/10/20 (二)	特餐	炸魚排	銀芽木耳炒肉絲	有機塔菇菜	大瓜玉米段湯	水果	5.2	1.3	1	1.2	2.4	654.5
	109/10/21 (三)	特餐	義大利麵	花椰什錦		玉米蛋花湯	乳品	5	0.9	1	1.3	2.2	669
	109/10/22 (四)	小米飯	白菜鮮菇蒸雞	芋香四色	有機青油菜	紫菜吻魚湯	水果	5.3	0.9	1	2	2.1	698
	109/10/23 (五)	糙米飯	壽喜燒	鐵板豆腐	有機優愛菜	酸菜冬粉湯		5.1	0.1	0	2.2	2.2	623.5

牛奶 離開冷藏後，多久要喝完？



- 細菌會隨著溫度的上升而孳生，故建議在「離開冷藏後30分鐘內」儘早飲用完畢。



董氏基金會 食品營養中心

使用
食品

食譜設計：葉倩瑛營養師

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7週	109/10/12 (一)	白米飯	鹹冬瓜蒸肉	扁蒲丸片	產銷履歷莧菜	味噌白菜湯		5	1.6	0	2.1	2.2	647
	109/10/13 (二)	糙米飯	蠔油香菇雞	咖哩冬粉	有機甜菜心菜	蓮藕龍骨湯	香蕉	5.4	0.8	1	2	2	698
	109/10/14 (三)	特餐	蔬菜什錦粥	刈包	梅乾肉末		乳品	5	0.5	1	1.3	2.1	655
	109/10/15 (四)	薏仁飯	筍乾麵輪煮	番茄炒蛋	有機小松菜	紅豆紫米湯	百香果	5.8	1.1	1	1.8	2	719
	109/10/16 (五)	白米飯	奶油魚丁	大瓜鳩蛋	有機高麗菜	馬鈴薯雞湯		5.4	1.7	0	2	2	660.5
第8週	109/10/19 (一)	白米飯	醬爆豆皮豆腐	鮮蔬炒蛋	吉園圍菜	綠豆薏仁湯		5.6	0.7	0	1.5	2.1	616.5
	109/10/20 (二)	糙米飯	炸魚排	銀芽木耳炒肉絲	有機塔菇菜	大瓜玉米段湯	水果	5.2	1.3	1	1.2	2.4	654.5
	109/10/21 (三)	特餐	義大利麵	花椰什錦		玉米蛋花湯	乳品	5	0.9	1	1.3	2.2	669
	109/10/22 (四)	小米飯	白菜鮮菇蒸雞	芋香四色	有機青油菜	紫菜吻魚湯	水果	5.3	0.9	1	2	2.1	698
	109/10/23 (五)	白米飯	壽喜燒	鐵板豆腐	有機優愛菜	酸菜冬粉湯		5.1	0.1	0	2.2	2.2	623.5

牛奶 離開冷藏後，多久要喝完？



- 細菌會隨著溫度的上升而孳生，故建議在「離開冷藏後30分鐘內」儘早飲用完畢。

使用
品

食譜設計：葉倩瑛營養師



董氏基金會 食品營養中心



大成國民小學108學年度第一學期 第7週 午餐食譜設計表

預估總價 75,655

平均每日 15,131

平均每人每日 6.6

類別	日期 10月12日(一)				日期 10月13日(二)				日期 10月14日(三)				日期 10月15日(四)				日期 10月16日(五)			
	2285(2240+素40)				2006(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2000(1967+素33)			
	合計 0				合計 29,705				合計 22,850				合計 23,100				合計 0			
	白米飯				糙米飯				特餐				薏仁飯				糙米飯			
主食				主食				主食				主食				主食				
名稱				名稱				名稱				名稱				名稱				
食材				食材				食材				食材				食材				
數量K				數量K				數量K				數量K				數量K				
單價				單價				單價				單價				單價				
總價				總價				總價				總價				總價				
主食	雞肉先解凍				糙米飯								薏仁飯							
主菜	鹹冬瓜蒸肉	絞肉A90%*	168Kg		雞胸丁"超秦"	72Kg		絞肉A90%*	36Kg		筍干1.7K	40包		旗魚丁5K(含冰)	36包					
		醬冬瓜3K(桶)	8桶		雞(骨腿丁)超秦"	72Kg		乾香菇絲(台灣)	1.6Kg		麵圈-小-隔日用	20Kg		大白菜*去外葉	75Kg					
		薑末	2Kg		香菇小朵(生)	15Kg		芋頭*去頭尾	25Kg		小油豆腐丁*	90Kg		紅蘿蔔	15Kg					
		青蔥	2Kg		白蘿蔔*進口	90Kg		高麗菜*去外葉	70Kg		紅蘿蔔	20Kg		洋蔥去皮*進口	20Kg					
		沙拉油18L台糖	6桶		紅蘿蔔	12Kg		玉米粒15K富士鮮"	2件		絞蒜仁	2Kg		薑絲	2Kg					
		醬油5L金蘭-濃4入	3件		薑片	2Kg		紅蘿蔔	10Kg		滷包-大10入母指	1包		安佳奶油454g大。	5包					
		蠔油5L素金蘭4入	2件		青蔥	2Kg		油蔥酥1斤*	3包					玉米濃湯粉1Kg	6包					
		砂糖25K(台糖)	1件		蠔油5L(素)金蘭	2桶														
副菜	扁蒲丸片	扁蒲	160Kg		絞肉A90%*	18Kg		絞肉A90%*	90Kg		洗選雞蛋*cas	115Kg		大黃瓜	165Kg					
		虱目小魚丸3K包"	6包		冬粉-大包5斤	7包		絞碎豆干*	40Kg		牛蕃茄	70Kg		乾木耳絲1斤(包)	2包					
		紅蘿蔔	10Kg		大白菜*去外葉	65Kg		乾梅干菜-隔天用	18Kg		洋蔥去皮*進口	25Kg		鳥蛋	25Kg					
		乾木耳絲1斤(包)	1包		紅蘿蔔	10Kg		薑末	2Kg		青蔥	2Kg		紅蘿蔔	10Kg					
		絞蒜仁	1.5Kg		乾木耳絲1斤(包)	2包					蕃茄醬3.15K*可果	4桶								
					老公咖哩粉600g盒	2盒														
青菜	莧菜	莧菜-產履	150Kg		有機甜菜葉志豪	庫存		龍鳳刈包20入直送	116包		有機小松葉志豪	庫存		有機高麗葉志豪	庫存					
		薑絲	2Kg		薑絲	2Kg					薑絲	2Kg		薑絲	2Kg					
湯品	味噌白菜湯	金絲菇(美)	15Kg		蓮藕切片	58Kg					紅豆30K	1件		馬鈴薯-洗皮	55Kg					
		大白菜*去外葉	65Kg		龍骨丁3K包"	18Kg					紫米	15Kg		雞(骨腿丁)超秦"	18Kg					
		柴魚片-半斤	2包		紅棗(1斤包)	2包					砂糖25K(台糖)	1件		秀珍菇*美	5Kg					
		味噌(細白)9k十全	2件											香菇小朵(生)	5Kg					
		薑絲	2Kg											薑片	1.5Kg					
其他		黃豆(非基改)			香蕉	2285份	13	29705	乳品	2285	10	22850	百香果	2310份	10	23100				
		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					
		主食(份)	5	份	主食(份)	5.4	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.8	份	主食(份)	5.4	份				
		蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	0.5	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.7	份				
		水果(份)		份	水果(份)	1	份	鮮奶(份)	1	份	水果(份)	1	份	水果(份)		份				
		豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	1.3	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	豆魚肉蛋(份)	2	份				
		油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份				
總熱量	647大卡		總熱量	698大卡		總熱量	655大卡		總熱量	719大卡		總熱量	661大卡							

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7週

菜別	日期	10月12日(一)		日期	10月13日(二)		日期	10月14日(三)		日期	10月15日(四)		日期	10月16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	薏仁飯		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	鹹冬瓜蒸肉	碎豆乾丁	2Kg	蠔油香菇雞	豆包1切4	2Kg	蔬菜什錦粥			筍乾麵輪煮			奶油魚丁	百頁豆腐1切24	2kg	
副菜	扁蒲丸片	素白茼蒿片0.6k	1包	咖哩冬粉			刈包			番茄炒蛋	高麗菜	3kg	大瓜鳩蛋	素豆竹	0.3kg	
湯	味噌白菜湯			蓮藕龍骨湯				素香椿肉燥600g	1瓶	紅豆紫米湯			馬鈴薯雞湯			
		薑片 -共用	0.6Kg													

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8週 午餐食譜設計表

預估總價 41,310

平均每日 8,262

平均每人每日 3.6

類別	10月19日(一)				10月20日(二)				10月21日(三)				10月22日(四)				10月23日(五)												
	2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)												
	合計 0				合計 18,360				合計 22,950				合計 0				合計 0												
日期	10月19日(一)				10月20日(二)				10月21日(三)				10月22日(四)				10月23日(五)												
人數	2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)												
主食	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯				白米飯												
名稱	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	醬爆豆皮豆腐	豆腐4.3K(薄)	52板			炸魚排	安康魚(5)	2302個			義大利麵	熟小烏龍麵	350Kg			白菜鮮菇蒸雞	雞胸丁"超秦"	90Kg			壽喜燒	火鍋肉捲6K*"	132Kg						
		素豆竹1.8K(包)	6包				麵粉-中筋	庫存				絞肉A90%*"	48Kg				雞(骨腿丁)超秦"	72Kg				綠豆芽	70Kg						
		乾木耳絲1斤(包)	2包									三色丁15K富"	3件				大白菜*去外葉	70Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg			紅蘿蔔	5Kg		
		玉米筍(盤)0.1K	30盤									玉米粒15K富士鮮"	1件				秀珍菇*美	15Kg				乾木耳絲1斤(包)	2包			柴魚片-半斤	3包		
		絞蒜仁	1Kg									洋菇罐(磨菇)2.8K	9桶				乾木耳絲1斤(包)	2包				薑片	2Kg			黑胡椒粒.1斤飛馬	庫存		
		甜麵醬3K十全	1件									義大利香料450g"	1包				洋蔥去皮*進口	30Kg								烤肉醬(5L)金蘭	3桶		
												洋蔥(角)2550g	6桶				蕃茄(角)2550g	6桶											
副菜	鮮蔬炒蛋	洗選雞蛋*cas	115Kg			銀芽木耳炒肉絲	肉絲*"	24Kg			花椰什錦	蕃茄醬(件)6入*	3件			芋香四色	絞肉A90%*"	18Kg			鐵板豆腐	嫩嫩△豆腐1.2K	82盒						
		小黃瓜	30Kg				綠豆芽	100Kg				肉片*"	48Kg				玉米粒15K富士鮮"	2件				肉絲*"	12Kg						
		紅蘿蔔	15Kg				紅蘿蔔	15Kg				青菜花"12K散	13件				青豆仁-冷凍約1K	10包				香菇小朵(生)	30Kg						
		洋蔥去皮*進口	20Kg				乾木耳絲1斤(包)	2包				杏鮑菇-切塊"	20Kg				馬鈴薯-洗皮	50Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg						
		青蔥	2Kg				絞蒜仁	2Kg				紅蘿蔔	10Kg				芋頭*去頭尾	50Kg				青蔥	2Kg						
							青蔥	1Kg				絞蒜仁	2Kg				紅蘿蔔-美	10Kg				絞蒜仁	2Kg						
																	絞蒜仁	1.5Kg											
青菜	菜	青菜-產銷履歷	150Kg			有機塔菇菜	有機塔菇菜志豪	庫存			有機青油菜	有機青松菜志豪	庫存			有機優愛菜	有機優愛菜志豪	庫存			有機優愛菜志豪	庫存							
		薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				薑絲	2Kg											
湯	綠豆薏仁湯	綠豆30K	1件			大瓜玉米段湯	大黃瓜	60Kg			玉米蛋花湯	玉米粒15K富士鮮"	4件			紫菜吻魚湯	紫菜150g"大包	6包			酸菜冬粉湯	鴨肉丁3K振聲#	30Kg						
		大麥-隔天用	12Kg				玉米條*切片	45Kg				洗選雞蛋*cas	24Kg				薑絲	1.5Kg				酸菜絲1.8K(包)	20包						
		砂糖25K(台糖)	1件				叉骨切	9Kg				雞骨頭12K	12Kg				小吻魚-特小(乾)	2Kg				冬粉-大包5斤	2包						
												青蔥	2Kg				青蔥	1Kg				薑片	1.5Kg						
																	叉骨切	9Kg											
豆漿	黃豆(非基改)台糖(50K)						2295份	8	18360	乳品		2295	10	22950			2295份	0											
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)	5.6	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.1	份									
		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	0.1	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)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	1.2	份		豆魚肉蛋(份)	1.3	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份									
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.4	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份									
總熱量	617大卡		總熱量	655大卡		總熱量	669大卡		總熱量	698大卡		總熱量	624大卡																

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：