

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9週	109/10/26 (一)	運動會補假						0	0	0	0	0	0
	109/10/27 (二)	糙米飯	麻醬雞丁	咖哩堅果佐雙花	有機青松菜	肉骨茶湯	香蕉	5.2	1.3	1	2.5	2.1	739
	109/10/28 (三)	特餐	海鮮什錦燴飯	滷味什錦		田園蔬菜湯	乳品	5	0.7	1	2.2	2	723
	109/10/29 (四)	燕麥飯	蒜泥白肉	芙蓉絲瓜	有機小白菜	紫菜金菇湯	百香果	5	1.6	1	2.1	2.1	702
	109/10/30 (五)	糙米飯	泡菜凍豆腐	香菇蒸蛋	有機青江菜	地瓜珍珠湯		5.4	1	0	1.7	2.3	634
第10週	109/11/2 (一)	白米飯	打拋豬	什錦寬粉	產銷履歷青菜	冬瓜蛤蜊湯		5.2	1.2	0	1.6	2.1	608.5
	109/11/3 (二)	糙米飯	花瓜雞丁	黑胡椒洋蔥	有機有機廣島	蒲瓜排骨湯	水果	5	1.1	1	2	2.2	686.5
	109/11/4 (三)	特餐	什錦麵線	水煎包*1	芽菜豆包絲		乳品	5	0.8	1	1.5	2.6	699.5
	109/11/5 (四)	薏仁飯	魚片*1	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	芋頭西米露	水果	5.2	1	1	1.5	2.2	660.5
	109/11/6 (五)	糙米飯	京醬鴨丁	涼拌黃瓜	有機青油菜	刈薯鮮菇湯		5.3	1	0	1.9	2.1	633

飲食迷思

 董氏基金會 食品營養中心

豬肉 一定要煮熟嗎？

解答

「旋毛蟲」此種寄生蟲，不能透過冷凍殺死牠們。若吃進人體可能會危害身體健康！



大家吃 **豬肉** 時，務必
要煮熟再吃才安全啫！



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9週	109/10/26 (一)	白米飯	0		產銷履歷			0	0	0	0	0	0
	109/10/27 (二)	糙米飯	麻醬雞丁	咖哩堅果佐雙花	有機青松菜	肉骨茶湯	香蕉	5.2	1.3	1	2.5	2.1	739
	109/10/28 (三)	特餐	海鮮什錦燴飯	滷味什錦		田園蔬菜湯	乳品	5	0.7	1	2.2	2	723
	109/10/29 (四)	燕麥飯	蒜泥白肉	芙蓉絲瓜	有機小白菜	紫菜金菇湯	百香果	5	1.6	1	2.1	2.1	702
	109/10/30 (五)	糙米飯	泡菜凍豆腐	香菇蒸蛋	有機青江菜	地瓜珍珠湯		5.4	1	0	1.7	2.3	634
第10週	109/11/2 (一)	白米飯	打拋豬	什錦寬粉	產銷履歷青菜	冬瓜蛤蜊湯		5.2	1.2	0	1.6	2.1	608.5
	109/11/3 (二)	糙米飯	花瓜雞丁	黑胡椒洋蔥	有機有機廣島	蒲瓜排骨湯	水果	5	1.1	1	2	2.2	686.5
	109/11/4 (三)	特餐	什錦麵線	水煎包*1	芽菜豆包絲		乳品	5	0.8	1	1.5	2.6	699.5
	109/11/5 (四)	薏仁飯	魚片*1	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	芋頭西米露	水果	5.2	1	1	1.5	2.2	660.5
	109/11/6 (五)	糙米飯	京醬鴨丁	涼拌黃瓜	有機青油菜	刈薯鮮菇湯		5.3	1	0	1.9	2.1	633



飲食迷思

豬肉 一定要煮熟嗎?

解答

「旋毛蟲」此種寄生蟲，不能透過冷凍殺死牠們。若吃進人體可能會危害身體健康!



大家吃豬肉時，務必要煮熟再吃才安全唷!



大成國民小學108學年度第一學期 第9週 午餐食譜設計表
 平均每日 9220 平均每人每日 4.0

菜別	日期	10月27日(二)		日期	10月28日(三)		日期	10月29日(四)		日期	10月30日(五)	
	人數	1916(1881+素35)		人數	1916(1881+素35)		人數	1916(1881+素35)		人數	2305(2270+素35)	
		合計 18,440			合計 0			合計 18,440			合計 0	
	主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	食材		主食名稱	白米飯	
	食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K		食材	數量K	
主食	糙米飯							8KG				
主菜	麻醬雞丁	雞胸丁"超秦"	72Kg	海鮮什錦燴飯	泡魷魚片(刻花)	24Kg	蒜泥白肉	肉片**	156Kg	泡菜凍豆腐	韓式泡菜3K*	8包
		雞(骨腿丁)超秦"	72Kg		白蝦仁3K-大包	10包		綠豆芽	55Kg		冬粉-大包5斤	6包
		小黃瓜	30Kg		肉絲**	48Kg		青蔥	2Kg		大白菜*去外葉	50Kg
		麵腸切片*	50Kg		鳥蛋	25Kg		絞蒜泥	3Kg		凍豆腐丁3K*	33包
		芝麻醬3K北方"	4桶		香菇小朵(生)	10Kg		薑末	2Kg		金絲菇(美)	10Kg
		絞蒜仁	2Kg		大白菜*去外葉	70Kg		醬油膏5L金蘭-大"	庫存		紅蘿蔔	10Kg
		蠔油5L(素)金蘭	庫存		紅蘿蔔	15Kg					薑末	2Kg
		老公白胡椒粉罐12	1件		薑絲	2Kg						
					醬油膏5L金蘭-大"	庫存						
副菜	咖哩堅果佐雙花	青花菜"12K散	6件	滷味什錦	肉角3K包	72Kg	芙蓉絲瓜	絲瓜*	150Kg	香菇蒸蛋	洗選雞蛋"12K	120Kg
		白花菜"富士12K散	6件		小干四丁	50Kg		洗選雞蛋"12K	12Kg		香菇小朵(生)	10Kg
		絞肉A90%*"	18Kg		白蘿蔔*	60Kg		洗選雞蛋(盤)30入	3盤			
		洋蔥去皮*進口	20Kg		米血糕3K如記(切)	12包		豆腐4.3K(薄).	7板			
		絞蒜仁*	1.7Kg		薑片	2Kg		紅蘿蔔	10Kg			
		老公咖哩粉600g盒	2盒					香菇小朵(生)	5Kg			
		腰果(熟)	4Kg					絞蒜泥	1.5Kg			
		紅標料理米酒20入	1件									
		砂糖25K(台糖)	1件									
青菜	有機青松菜	有機青松曾吾強				有機小白菜	有機小白葉志豪		有機青江菜	有機青江葉志豪		
		薑絲	2KG				薑絲	2KG				
湯品	肉骨茶湯	中排肉丁3K包	36Kg	田園蔬菜湯	高麗菜*去外葉	50Kg	紫菜金菇湯	紫菜150g"大包	7包	地瓜珍珠湯	地瓜*	70Kg
		乾香菇小朵	2Kg		紅蘿蔔	5Kg		(先漂洗切段下鍋)			珍珠粉圓	35Kg
		涼薯	40Kg		玉米粒15K富士鮮"	1件		金絲菇(美)	10Kg		老薑-美	3Kg
		紅蘿蔔	5Kg		乾香菇絲(台灣)	1.5Kg		紅蘿蔔	5Kg		砂糖25K(台糖)	1件
		素豆竹1.8K(包)	3包		叉骨切	12Kg		薑絲	1.5Kg			
		去皮蒜仁*	3Kg					青蔥	1Kg			
		肉骨茶包300g	15包					叉骨切	12Kg			
其他		香蕉	2305份				百香果	2305份				
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
		主食(份)	5.2		主食(份)	5		主食(份)	5		主食(份)	5.4
		蔬菜(份)	1.3		蔬菜(份)	0.7		蔬菜(份)	1.6		蔬菜(份)	1
		水果(份)	1		鮮奶(份)	1		水果(份)	1		水果(份)	
		豆魚肉蛋(份)	2.5		豆魚肉蛋(份)	2.2		豆魚肉蛋(份)	2.1		豆魚肉蛋(份)	1.7
		油脂(份)	2.1		油脂(份)	2		油脂(份)	2.1		油脂(份)	2.3
		總熱量	739大卡		總熱量	723大卡		總熱量	702大卡		總熱量	634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	10月26日(一)		日期	10月27日(二)		日期	10月28日(三)		日期	10月29日(四)		日期	10月30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	運動會補假		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	燕麥飯		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				生香菇	0.5kg	海鮮什錦燴飯	生豆包	1.5kg	蒜泥白肉	百頁豆腐1切24	2.5kg	泡菜凍豆腐	韓式泡菜1K*素	1包	
										杏鮑菇-切塊"	1kg				
副菜							素紫菜糕1.2k	1包	芙蓉絲瓜	枸杞	0.1kg	香菇蒸蛋	嫩嫩油豆腐	43個	
										生香菇					
										紅蘿蔔					
										豆腐4.3K(薄).	7板				
湯				素排骨酥(濕)	3.0	田園蔬菜湯			紫菜金菇湯			地瓜珍珠湯			
		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 69,150

平均每日 13830

平均每人每日 6.0

類別	11月2日(一)					11月3日(二)					11月4日(三)					11月5日(四)					11月6日(五)					
	日期	人數	合計			日期	人數	合計			日期	人數	合計			日期	人數	合計			日期	人數	合計			
			0					23,040					23,070					23,040					0			
	主餐	白米飯				主餐	糙米飯				主餐	特餐				主餐	薏仁飯				主餐	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	名稱	食材	數量K	單價	總價	
							糙米飯											15KG								
		雞肉先解凍																								
主菜	打拋豬	全瘦絞肉	117			花瓜雞丁	雞丁	90			什錦麵線	脆筍絲	24			魚片*1	虱目魚排60G	2270			京醬鴨丁	雞丁	84			
		豆干絞碎	45				骨髓丁	72				大白菜	60				骨髓丁	72								
		洋蔥去皮	30				絞花瓜	30				小肉羹(手工)	48				小黃瓜	50								
		杏鮑菇頭	30				紅蘿蔔Q	10				木耳絲	12				炸豆腸	25								
		艾佳檸檬汁	3				乾香菇絲	2				紅蘿蔔Q	12				紅蘿蔔Q	10								
		大蕃茄	10				薑末	2				柴魚片600G	3				甜麵醬3K	3								
		魚露500CC	3				玉米粒CAS(散)	25				大骨	12													
副菜	什錦寬粉	寬粉條	33			黑胡椒洋蔥	洋蔥去皮	40			水煎包*1	水煎包(巧好)	2260			玉米炒蛋	小黃瓜	125			涼拌黃瓜	洗選蛋	140			
		絞肉	15				油豆腐(小四角)	120				脆筍片	24				玉米粒CAS(散)	60								
		高麗菜	60				紅蘿蔔Q	10				紅蘿蔔Q	10				毛豆仁CAS	10								
		紅蘿蔔Q	7				青蔥	2				蒜末	3													
		蒜末	1				黑胡椒粒600G	1				白醋3.5K(百)	2													
												八角粒600G	1													
												生花生	20													
青菜	青菜	白莧菜(產)	150			有機有機廣島	有機廣島菜	150			芽菜豆包絲	綠豆芽	104			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	150			有機青油菜	有機青油菜	150			
		薑絲	2				薑絲	2				炸豆包絲	35				薑絲	2				薑絲	2			
												紅蘿蔔Q	12													
湯	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜	76			蒲瓜排骨湯	扁蒲	70								芋頭西米露	芋頭小丁	65			刈薯鮮菇湯	刈薯	60			
		蛤蜊(大)	25				枸杞600G	2				西谷米	25				鮑魚菇	24								
		薑絲	2				排骨丁	18				椰漿400CC	10				青蔥	2								
												二砂25K(台糖)	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		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)	5.2	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.3	份										
		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	0.8	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										
		豆魚肉蛋(份)	1.6	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份										
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.6	份		油脂(份)	2.2	份										
		總熱量	609大卡			總熱量	687大卡			總熱量	700大卡			總熱量	661大卡			總熱量	633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

類別	日期 11月2日(一)		日期 11月3日(二)		日期 11月4日(三)		日期 11月5日(四)		日期 11月6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					
	主餐 白米飯		主餐 糙米飯		主餐 特餐		主餐 薏仁飯		主餐 糙米飯					
名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K			
主菜	打拋豬	麵輪	1	花瓜雞丁	杏鮑菇頭	1	什錦麵線	素肉羹	1.2	魚片*1		京醬鴨丁	素雞(切片)	2.5
						素雞(切段)		2						
副菜	什錦寬粉	炸豆包絲	0.3	黑胡椒洋蔥	芹菜	1	水煎包*1	奇美高麗菜包	1	玉米炒蛋		涼拌黃瓜		
						小木耳		0.5						
湯	冬瓜蛤蜊湯			蒲瓜排骨湯	生香菇	0.6	芋頭西米露			刈薯鮮菇湯				
		薑片	0.6											

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：