

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11週	109/11/9 (一)	白米飯	酸白菜肉片	紅燒百頁結	產銷履歷油菜	青木瓜枸杞湯		5	1.3	0	2	2.1	627
	109/11/10 (二)	糙米飯	馬鈴薯燒雞	雪裡紅炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓	香蕉	5	0	1	2.9	2.3	731
	109/11/11 (三)	特餐	古早味鹹粥	鹽水什錦	蒸地瓜		乳品	5.5	0	1	1.2	2.1	670
	109/11/12 (四)	小米飯	沙茶魚丁	乾煸四季豆	有機荷葉白菜	酸辣湯	百香果	5	1.5	1	2.3	2.2	719
	109/11/13 (五)	糙米飯	麵輪燒雞	關東煮	有機福山萵苣	吻魚莧菜蛋花湯		5	1.3	0	2.1	2.1	634.5
第12週	109/11/16 (一)	白米飯	京都燒肉	醬油蒸蛋	產銷履歷青菜	紫菜蛋花湯		5.2	0.8	0	2.5	2.2	670.5
	109/11/17 (二)	糙米飯	薑母鴨	芹香甜不辣	有機山萵苣	白菜羹湯	水果	5	1.5	1	1.6	2	657.5
	109/11/18 (三)	糙米飯	黑胡椒雞丁	蘿蔔豆捲煲	有機高麗菜	南瓜排骨湯	乳品	5.2	1.3	1	1.8	2.3	735
	109/11/19 (四)	麥片飯	海鮮豆腐煲	三杯杏鮑菇	有機優愛菜	什錦絲瓜湯	水果	5	1	1	1.7	2.1	657
	109/11/20 (五)	特餐	炒麵疙瘩	玉米肉末		綠豆QQ湯		5.1	0.6	0	1	2	537

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計: 葉倩瑛營養師

認清成分「鈣」重要

六種飲品難補鈣!



NG NG
豆漿、米漿鈣含量不足，無法取代乳品

NG
霜淇淋高油高熱量，添加物過多

NG
乳酸飲料其實是糖多多

NG
奶茶中的奶精是油脂類

NG
調味乳只有一半是乳成分



更多的食品營養資訊，請上【食品營養特區】<http://nutri.jtf.org.tw/>

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11週	109/11/9 (一)	白米飯	酸白菜肉片	紅燒百頁結	產銷履歷油菜	青木瓜枸杞湯		5	1.3	0	2	2.1	627
	109/11/10 (二)	糙米飯	馬鈴薯燒雞	雪裡紅炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓	香蕉	5	0	1	2.9	2.3	731
	109/11/11 (三)	特餐	古早味鹹粥	鹽水什錦	蒸地瓜		乳品	5.5	0	1	1.2	2.1	670
	109/11/12 (四)	小米飯	沙茶魚丁	乾煸四季豆	有機荷葉白菜	酸辣湯	百香果	5	1.5	1	2.3	2.2	719
	109/11/13 (五)	糙米飯	麵輪燒雞	關東煮	有機福山萵苣	吻魚莧菜蛋花湯		5	1.3	0	2.1	2.1	634.5
第12週	109/11/16 (一)	白米飯	京都燒肉	醬油蒸蛋	產銷履歷青菜	紫菜蛋花湯		5.2	0.8	0	2.5	2.2	670.5
	109/11/17 (二)	糙米飯	薑母鴨	芹香甜不辣	有機山萵苣	白菜羹湯	水果	5	1.5	1	1.6	2	657.5
	109/11/18 (三)	特餐	黑胡椒雞丁	蘿蔔豆捲煲	高麗菜	南瓜排骨湯	乳品	5.2	1.3	1	1.8	2.3	735
	109/11/19 (四)	麥片飯	海鮮豆腐煲	三杯杏鮑菇	有機優愛菜	什錦絲瓜湯	水果	5	1	1	1.7	2.1	657
	109/11/20 (五)	特餐	炒麵疙瘩	玉米肉末	有機	綠豆QQ湯		5.1	0.6	0	1	2	537

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計:葉倩瑛營養師

認清成分「鈣」重要 六種飲品難補鈣!

- NG 豆漿、米漿鈣含量不足，無法取代乳品
- NG 霜淇淋高油高熱量，添加物過多
- NG 乳酸飲料其實是糖多多
- NG 奶茶中的奶精是油脂類
- NG 調味乳只有一半是乳成分

樂線 董氏基金會 關心您

更多的食品營養資訊，請上【食品營養特區】<http://nutri.jtf.org.tw/>

大成國民小學108學年度第一學期 第11週 午餐食譜設計表

預估總價 36,880

平均每日 9220

平均每人每日 4.0

類別	11月9日(一)				11月10日(二)				11月11日(三)				11月12日(四)				11月13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				
主食品名	白米飯				糙米飯				特餐				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					
主食					糙米飯								8KG								
	主菜	火鍋豬肉片 120				雞丁 84				絞肉 30				水鯊丁(不包冰) 170				雞丁 84			
		酸白菜 30				骨腿丁 72				碎脯 45				洋蔥去皮 30				骨腿丁 72			
		大白菜 80				馬鈴薯去皮 70				高麗菜(初秋) 50				白蘿蔔Q 40				麵輪 25			
		青蔥 2				洋蔥去皮 10				玉米粒CAS(散) 30				木耳絲 12				刈薯 36			
		蒜末 1				紅蘿蔔Q 8				洗選蛋 15				青蔥 2				紅蘿蔔Q 11			
		薑絲 2				青蔥 1				乾香菇絲 1				沙茶醬3K(牛) 3							
		炸豆包(切4塊)								紅蘿蔔Q 10				薑絲 2							
		生香菇								油蔥酥3K 2											
副菜	百頁結 60				洗選蛋 130				骨腿丁 54				四季豆(冷凍) 150				白蘿蔔Q 102				
	肉丁 36				雪裡紅(切) 50				大溪黑干(切6丁) 45				絞肉 12				油豆腐丁 35				
	海帶結 60								青花菜(冷凍) 20				豆干(切4條) 40				玉米段(3米) 40				
	紅蘿蔔Q 12								小黃瓜 30				蒜末 2				黑輪(1切4) 15				
									脆筍片 21				藍莓寒天貝果 39				柴魚片600G 2				
									青蔥 2				統一金立方 23								
									蒜泥 2												
									薑末 2												
									雞丁 54												
																	511 21人、612 16人換餐				
青菜	油菜(產) 146				有機黑葉白菜 146				冰烤地瓜1K 235				有機荷葉白菜 146				有機福山萵苣 146				
	薑絲 2				薑絲 2								薑絲 2				薑絲 2				
湯品	青木瓜 80				冬瓜塊600G 39								豆腐4.3K(薄) 12				白苧菜 44				
	枸杞600G 2				山粉圓 4								脆筍絲 15				吻仔魚 5				
	大骨 15				二砂25K(台糖) 2								木耳絲 7				洗選蛋 11				
													紅蘿蔔 7				薑絲 2				
													洗選蛋 12								
													柴魚片600G 庫存				金針菇 0.3				
													烏醋3.5K(百) 2								
其他	黃豆(非基改) 台糖(50K)				香蕉 2305份 8 18440				0				百香果 2305份 8 18440								
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				
	主食(份) 5 份				主食(份) 5 份				主食(份) 5.5 份				主食(份) 5 份				主食(份) 5 份				
	蔬菜(份) 1.3 份				蔬菜(份) 份				蔬菜(份) 份				蔬菜(份) 1.5 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 份				豆魚肉蛋(份) 2.9 份				豆魚肉蛋(份) 1.2 份				豆魚肉蛋(份) 2.3 份				豆魚肉蛋(份) 2.1 份				
	油脂(份) 2.1 份				油脂(份) 2.3 份				油脂(份) 2.1 份				油脂(份) 2.2 份				油脂(份) 2.1 份				
	總熱量 627大卡				總熱量 731大卡				總熱量 670大卡				總熱量 719大卡				總熱量 635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11週

類別	日期	11月9日(一)		日期	11月10日(二)		日期	11月11日(三)		日期	11月12日(四)		日期	11月13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	小米飯		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	酸白菜肉片	炸豆包(切4塊)	2.5	馬鈴薯燒雞	油豆腐丁	2.0	古早味鹹粥	豆干絞碎	1.0	沙茶魚丁	百頁豆腐切24丁	3.0	麵輪燒雞	素雞(切片)	2.0					
		生香菇	0.5		青花菜(冷凍)	1.0								生香菇	1.0					
副菜	紅燒百頁結			雪裡紅炒蛋	豆干丁	3.0	鹽水什錦			乾煸四季豆	豆酥600G	1.0	關東煮	素蔬菜黑輪排	1.0					
					杏鮑菇頭	1.0														
湯	青木瓜枸杞湯	素排骨酥(濕)	0.6	冬瓜山粉圓			0			酸辣湯			叨魚莧菜蛋花湯							
		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12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16日(一)					11月17日(二)					11月18日(三)					11月19日(四)					11月20日(五)					
	日期					日期					日期					日期					日期					
	人數	合計				人數	合計				人數	合計				人數	合計				人數	合計				
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	京都燒肉	雞肉先解凍				糙米飯																				
		肉丁	96			鴨丁	114				雞丁	73				嫩油丁	48				肉絲	60				
		排骨丁	45			豬血糕丁CAS	36				骨腿丁	60				白蝦仁	16				綠豆芽	40				
		洋蔥去皮	40			高麗菜Q	50				綠豆芽	60				魷魚圈CAS	24				乾香菇絲	3				
		馬鈴薯去皮	55			老薑	3				洋蔥去皮	18				肉片	51				木耳絲	8				
		白芝麻	1			薑母鴨藥包150G	18				紅蘿蔔Q	8				紅蘿蔔Q	7				洗選蛋	8				
		白醋3.5K(百)	1								黑胡椒粒600G	1				洋蔥去皮	12				紅蘿蔔Q	5				
																木耳絲	6				韭菜	1				
																青蔥	2				炸豆包絲	5				
副菜	醬油蒸蛋	洗選蛋	120			西芹	45				白蘿蔔	103				杏鮑菇頭	80				玉米粒CAS(散)	60				
		金蘭醬油膏5L	2			甜不辣條	51				乾豆捲1.8K	8				豬血糕丁CAS	30				毛豆仁CAS	25				
						肉絲	24				紅蘿蔔Q	9				紅蘿蔔Q	6				馬鈴薯去皮	30				
						鮑魚菇	15				金針菇	22				九層塔	2				絞肉	24				
						紅蘿蔔Q	8									薑片	3				紅蘿蔔Q	6				
						素甜不辣條	2.5									黑麻油3L(燈)	1									
						素肉絲	0.1																			
青菜	青菜	青江菜(產)	150			有機山萵蒿	127				高麗菜	128				有機優愛菜	102									
		薑絲	2.3			薑絲	2.3				薑絲	2				薑絲	2.3									
						四年級停餐345人	0				六年級畢旅停餐328人	0				三、六年級停餐(400+328=728人)	0									
湯	紫菜蛋花湯	紫菜100G	9			大白菜	35				南瓜	45				絲瓜	45				綠豆	30				
		洗選蛋	12			金針菇	9				玉米段GCM	20				鴻禧菇	8				QQ圓	30				
		金針菇	15			洗選蛋	10				排骨丁	10				金針菇	5				二砂25K(台糖)	2				
						木耳絲	9				素排骨酥(濕)	0.3				薑絲	1									
						脆筍絲	18																			
豆漿		黃豆(非基改)	66			柳丁	2304份	10	23040		乳品	2307	10	23070		芭樂	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		類別	份量		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	份	主食(份)	5.1	份	主食(份)	5.1	份	主食(份)	5.1	份	主食(份)	5.1	份	
		蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	1	份	蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	0.6	份	蔬菜(份)	0.6	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	水果(份)		份	水果(份)		份	
		豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	1.6	份	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	豆魚肉蛋(份)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	1	份	豆魚肉蛋(份)	1	份	豆魚肉蛋(份)	1	份	豆魚肉蛋(份)	1	份	
		油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份	
		總熱量	671大卡		總熱量	658大卡		總熱量	735大卡		總熱量	657大卡		總熱量	537大卡		總熱量	537大卡		總熱量	537大卡		總熱量	537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12週

菜別	日期 11月16日(一)		日期 11月17日(二)		日期 11月18日(三)		日期 11月19日(四)		日期 11月20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 糙米飯		主餐 麥片飯		主餐 特餐						
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	京都燒肉	素排骨酥(濕)	3	薑母鴨	四分干丁	3	黑胡椒雞丁	素鴨肉		海鮮豆腐煲	素小卷1.2K	1	炒麵疙瘩	炸豆包絲	0.3
						600G/包不能拆									
						凍豆腐									
副菜	醬油蒸蛋	炸細油豆腐55G	40	芹香甜不辣	素甜不辣條	2.5	蘿蔔豆捲煲			三杯杏鮑菇	素豬血糕480G	2	玉米肉末	素火腿(尚好)	1
						素肉絲		0.1							
湯	紫菜蛋花湯			白菜羹湯			南瓜排骨湯			什錦絲瓜湯			綠豆QQ湯		
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：