

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13週	109/11/23 (一)	白米飯	炸魚	冬瓜燴魚丸	產銷履歷小白菜	香菇雞湯		5.4	1.3	0	2.3	2.1	678
	109/11/24 (二)	糙米飯	香滷肉燥	木須什錦	有機福山萵苣	燒仙草	香蕉	4.6	0.8	1	2	2.3	656
	109/11/25 (三)	特餐	麻油雞絲炊飯	蘿蔔滷肉		南瓜湯	乳品	5.3	0.8	1	2.2	2.1	751
	109/11/26 (四)	小米飯	蘑菇肉片	茶葉蛋	有機黑葉白菜	黃瓜金菇湯	蘋果	5	1.4	1	2.5	2.3	736
	109/11/27 (五)	糙米飯	家常燒雞	白菜炒年糕	有機青松菜	味噌湯		5.5	1.3	0	1.6	2.2	636.5
第14週	109/11/30 (一)	白米飯	蔥燒排骨	福州丸*2	產銷履歷青菜	蔬菜鮮菇湯		5.2	1	0	1.7	2.2	615.5
	109/12/1 (二)	糙米飯	照燒雞丁	沙茶凍豆腐	有機青江菜	玉米蛋花湯	水果	5	1.6	1	1.2	2	630
	109/12/2 (三)	特餐	炸醬麵	杏鮑菇燴高麗		麻油雞湯	乳品	5	1	1	2.3	2.1	742
	109/12/3 (四)	麥片飯	烏魚片	味噌蘿蔔煮	有機高麗菜	紫米桂圓粥	水果	5.8	1.1	1	2.5	2.2	780
	109/12/4 (五)	糙米飯	白菜燒肉	吻仔魚炒蛋	有機小松菜	結頭排骨湯		5.2	1.4	0	1.7	2.3	630

為何要吃優質蛋白質?

攝取適當熱量及足夠且優良的蛋白質，
可預防肌少症、避免肌肉流失，
當然，均衡飲食和肌力運動也很重要哦！

優質蛋白質好選擇



豆品



魚類



蛋類



瘦肉



乳品

全面使用
改產品

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13週	109/11/23 (一)	白米飯	炸魚	冬瓜燴魚丸	產銷履歷小白菜	香菇雞湯		5.4	1.3	0	2.3	2.1	678
	109/11/24 (二)	糙米飯	香滷肉燥	木須什錦	有機福山萵苣	燒仙草	香蕉	4.6	0.8	1	2	2.3	656
	109/11/25 (三)	特餐	麻油雞絲炊飯	蘿蔔滷肉		南瓜湯	乳品	5.3	0.8	1	2.2	2.1	751
	109/11/26 (四)	小米飯	蘑菇肉片	茶葉蛋	有機黑葉白菜	黃瓜金菇湯	蘋果	5	1.4	1	2.5	2.3	736
	109/11/27 (五)	糙米飯	家常燒雞	白菜炒年糕	有機青松菜	味噌湯		5.5	1.3	0	1.6	2.2	636.5
第14週	109/11/30 (一)	白米飯	蔥燒排骨	福州丸*2	產銷履歷青菜	蔬菜鮮菇湯		5.2	1	0	1.7	2.2	615.5
	109/12/1 (二)	糙米飯	照燒雞丁	沙茶凍豆腐	有機青江菜	玉米蛋花湯	水果	5	1.6	1	1.2	2	630
	109/12/2 (三)	特餐	炸醬麵	杏鮑菇燴高麗		麻油雞湯	乳品	5	1	1	2.3	2.1	742
	109/12/3 (四)	麥片飯	烏魚片	味噌蘿蔔煮	有機高麗菜	紫米桂圓粥	水果	5.8	1.1	1	2.5	2.2	780
	109/12/4 (五)	糙米飯	白菜燒肉	吻仔魚炒蛋	有機小松菜	結頭排骨湯		5.2	1.4	0	1.7	2.3	630

為何要吃優質蛋白質？

攝取適當熱量及足夠且優良的蛋白質，
可預防肌少症、避免肌肉流失，
當然，均衡飲食和肌力運動也很重要哦！

優質蛋白質好選擇



豆品



魚類



蛋類



瘦肉



乳品

使用
品

食譜設計：葉倩瑛營養師

大成國民小學108學年度第一學期 第13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23日(一)				11月24日(二)				11月25日(三)				11月26日(四)				11月27日(五)					
	日期				日期				日期				日期				日期					
	人數				人數				人數				人數				人數					
主餐	合計 0				合計 18,440				合計 0				合計 18,440				合計 0					
	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			
主餐					糙米飯							8KG										
主菜	炸魚	鯛魚丁	180			絞肉	60			清胸肉絲	72				肉柳	120				雞丁	72	
		地瓜	90			全瘦絞肉	60			三色丁CAS	30				洋蔥去皮	25				骨腿丁	54	
		胡椒鹽600G(老)	2			豆干絞碎	80			杏鮑菇頭	20				洋菇	10				青椒	15	
						洋蔥去皮	20			高麗菜(初秋)	60				綠豆芽	70				刈薯	40	
						蒜末	3			洋蔥去皮	10				蘑菇醬2.9K	9				青蔥	2	
						油蔥酥600G	6			薑片	3									油豆腐(小三角)	50	
										黑麻油3L	2											
副菜	冬瓜燴魚丸	冬瓜	185			洗選蛋	120			肉丁	102				洗選蛋(粒(先送)	2260				大白菜	140	
		魚丸片	30			小白菜	60			白蘿蔔Q	70					67元/K				寧波年糕500G	30	
		紅蘿蔔Q	12			乾木耳絲	3			紅蘿蔔Q	25				滷味滷包10入(先送)	1				生香菇	10	
						魚板絲3K	2			麵輪(小)	12				紅茶骨(先送)	1				紅蘿蔔Q	7	
																				蒜末	2	
																				蝦米(仁)	1	
																				麵疙瘩	15	
青菜	小白菜	有機小白菜	150			有機廣島野菜	150							有機黑葉白菜	150				有機青松菜	150		
		薑絲	2			薑絲	2							薑絲	2				薑絲	2		
湯品	香菇雞湯	骨腿丁	36			仙草原汁5K	20			南瓜	50			大黃瓜	90				豆腐4.3K(薄)	20		
		生香菇	25			綠豆	30			洋蔥去皮	15			金針菇	20				味噌9K(細)	3		
		乾香菇	2			小薏仁(先送)	10			玉米粒CAS(散)	15			大骨	9				紫魚片600G	2		
		薑片	2			二砂25K(台糖)	2			杏鮑菇頭	12											
										大骨	9											
其他	黃豆(非基改)	60			香蕉	2305份	8	18440						蘋果	2305份	8	18440					
	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)	5.4	份	主食(份)	4.6	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.5	份	主食(份)	5.5	份			
		蔬菜(份)	1.3	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1.4	份	蔬菜(份)	1.3	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	水果(份)		份			
		豆魚肉蛋(份)	2.3	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.2	份	豆魚肉蛋(份)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	1.6	份	豆魚肉蛋(份)	1.6	份			
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.2	份			
總熱量	678大卡		總熱量	656大卡		總熱量	751大卡		總熱量	736大卡		總熱量	637大卡		總熱量	637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13週

類別	日期	11月23日(一)		日期	11月24日(二)		日期	11月25日(三)		日期	11月26日(四)		日期	11月27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	炸魚	素魚排	3.0	香滷肉燥	素絞肉	0.1	麻油雞絲炊飯	豆干片	2.0	蘑菇肉片	炸豆包絲	2.0	家常燒雞	炸豆腸	2.5			
					麵輪	0.6					金針菇	1.0						
副菜	冬瓜燴魚丸	素海龍丸600G	1.0	木須什錦	素蟹肉絲	0.6	蘿蔔滷肉	油豆腐丁	2.0	茶葉蛋			白菜炒年糕					
湯	香菇雞湯	素雞(切片)	0.5	燒仙草			南瓜湯			黃瓜金菇湯			味噌湯					
		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14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30日(一)					12月1日(二)					12月2日(三)					12月3日(四)					12月4日(五)									
	2300					2300					2300					2300					2300									
	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					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	雞肉先解凍					糙米飯										15KG														
	肉丁					雞胸丁"超秦"					熟大滷麵					帶皮烏魚片(6)					溫體瘦夾心肉片*									
	軟排丁					雞(骨腿丁)超秦"					絞肉A90%*					豆酥					大白菜*去外葉									
	馬鈴薯去皮					紅蘿蔔					絞碎豆干					薑絲					金絲菇(美)									
	青蔥					洋蔥去皮*進口					綠豆芽					青蔥					紅蘿蔔									
						小黃瓜					絞蒜仁										乾木耳絲1斤(包)									
						青蔥					甜麵醬(9K)十全										絞蒜仁									
						薑片					黑豆瓣醬(9K)十全																			
						白芝麻																								
						烤肉醬(5L)金蘭																								
副菜	福州丸(源)					凍豆腐丁3K*					杏鮑菇-切塊"					肉片**					小吻魚-特小(乾)									
						肉絲**					肉片**					白蘿蔔*					洗選雞蛋"12K									
						香菇小朵(生)					高麗菜*去外葉					紅蘿蔔					洋蔥去皮*進口									
						大白菜*去外葉					乾木耳絲1斤(包)					牛蒡					青蔥									
						紅蘿蔔					絞蒜仁					味噌(粗)9K十全					紅蘿蔔									
						薑絲					0					薑末					杏鮑菇-切塊"									
						沙茶醬3K*牛頭					0					青蔥					0									
						0					0					0					0									
						0					0					0					0									
						0					0					0					0									
青菜	青菜(產)					有機青江曾吾強					有機高麗菜志豪					有機小松菜														
	蒜末					薑絲					薑絲					薑絲														
						0					0					0														
						0					0					0														
						0					0					0														
湯	高麗菜(初秋)					玉米粒15K富士鮮"					雞胸丁"超秦"					紫米-已提前送					結頭菜									
	金針菇					洗選雞蛋"12K					白蘿蔔*					糯米-圓-已提前送					龍骨丁3K包"									
	琇珍菇					雞骨頭12K					米血糕3K如記(切)					桂圓1斤					薑絲									
	生香菇					青蔥					枸杞(1斤包)					砂糖25K(台糖)					0									
						0					胡麻油3L福壽					0					0									
						0					薑片					0					0									
						0					紅標料理米酒20入					0					0									
						0					0					0					0									
豆漿	黃豆(非基改)					柳丁					乳品					芭樂														
	台糖(50K)					2304份 10 23040					2307 10 23070					2304份 10 23040														
營養分析表	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)					5.8 份				
	蔬菜(份)					1 份					蔬菜(份)					1.6 份					蔬菜(份)					1.1 份				
	水果(份)					1 份					水果(份)					1 份					水果(份)					1 份				
	豆魚肉蛋(份)					1.7 份					豆魚肉蛋(份)					2.3 份					豆魚肉蛋(份)					2.5 份				
	油脂(份)					2.2 份					油脂(份)					2.1 份					油脂(份)					2.2 份				
	總熱量					616大卡					總熱量					630大卡					總熱量					780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14週

菜別	日期 11月30日(一)		日期 12月1日(二)		日期 12月2日(三)		日期 12月3日(四)		日期 12月4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 麥片飯		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	蔥燒排骨	素排骨酥(濕)	2	照燒雞丁	炸醬麵	烏魚片	白菜燒肉				
副菜	福州丸*2	素獅子頭	40	沙茶凍豆腐	杏鮑菇燴高麗	味噌蘿蔔煮	吻仔魚炒蛋				
湯	蔬菜鮮菇湯			玉米蛋花湯	麻油雞湯	紫米桂圓粥	結頭排骨湯				
	薑片		0.6								

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：