

## 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17週	109/12/21 (一)	白米飯	薑母鴨	原味蒸蛋	產銷履歷蘿蔓菜	紅豆湯圓		6	0.8	0	1.7	2.1	662
	109/12/22 (二)	糙米飯	花生燉肉	蘿蔔滷	有機有機小白菜	番茄蔬菜湯	蘋果	5.3	1.8	1	1.65	2	690
	109/12/23 (三)	特餐	<b>義大利麵</b>	雞翅*1		玉米濃湯	乳品	5	0.5	1	2.8	2.1	767
	109/12/24 (四)	燕麥飯	砂鍋魚丁	毛豆炒干丁	有機青油菜	結頭魚丸湯	極柑	5	0.9	1	2	2.2	682
	109/12/25 (五)	糙米飯	豆豉雞丁	香甜玉米段	有機福山萵苣	黃豆芽蛋花湯		6	1	0	2.1	2.2	701.5
第18週	109/12/28 (一)	糙米飯	香酥柳葉魚*2	高麗炒豆皮	產銷履歷青菜	什錦豆花		5.5	1.1	0	2	2.5	675
	109/12/29 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	青花什錦	有機蘿蔓菜	紫菜蛋花湯	水果	5.4	1.3	1	2	2.2	719.5
	109/12/30 (三)	特餐	<b>高麗菜炊飯</b>	鹽水什錦		皇帝豆大骨湯	乳品	5	0.5	1	1.8	2.3	701
	109/12/31 (四)	薏仁飯	番茄燉肉	芝麻海芽滑蛋	有機高麗菜	冬瓜珍菇湯	水果	5.3	0.9	1	2.2	2.1	713

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計：葉倩瑛營養師



### 維生素A的5種功效！

營養師推薦兩大食物攝取來源

HEHO

② 保護黏膜



④ 防癌



① 預防夜盲



③ 維持生殖功能



⑤ 治療粉刺



兩大食物攝取來源：

動物性來源

魚肝油、肝臟類食物

植物性來源

深綠色及深黃色蔬菜水果

地瓜、胡蘿蔔、菠菜  
空心菜、油菜、南瓜



# 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17週	109/12/21 (一)	白米飯	薑母鴨	原味蒸蛋	產銷履歷羅蔓菜	紅豆湯圓		6	0.8	0	1.7	2.1	662
	109/12/22 (二)	糙米飯	花生燉肉	蘿蔔滷	有機有機小白菜	番茄蔬菜湯	蘋果	5.3	1.8	1	1.65	2	690
	109/12/23 (三)	特餐	義大利麵	雞翅*1		玉米濃湯	乳品	5	0.5	1	2.8	2.1	767
	109/12/24 (四)	燕麥飯	砂鍋魚丁	毛豆炒干丁	有機青油菜	結頭魚丸湯	椪柑	5	0.9	1	2	2.2	682
	109/12/25 (五)	白米飯	豆豉雞丁	香甜玉米段	有機福山高苣	黃豆芽蛋花湯		6	1	0	2.1	2.2	701.5
第18週	109/12/28 (一)	白米飯	香酥柳葉魚*2	高麗炒豆皮	吉園圃青菜	什錦豆花		5.5	1.1	0	2	2.5	675
	109/12/29 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	青花什錦	有機羅蔓菜	紫菜蛋花湯	水果	5.4	1.3	1	2	2.2	719.5
	109/12/30 (三)	特餐	高麗菜炊飯	鹽水什錦		皇帝豆大骨湯	乳品	5	0.5	1	1.8	2.3	701
	109/12/31 (四)	薏仁飯	番茄燉肉	芝麻海芽滑蛋	有機高麗菜	冬瓜珍珠菇湯	水果	5.3	0.9	1	2.2	2.1	713

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計：葉倩瑛營養師

**維生素A的5種功效！**  
營養師推薦兩大食物攝取來源

HEHO

兩大食物攝取來源：

- 動物性來源
  - 魚肝油、肝臟類食物
- 植物性來源
  - 深綠色及深黃色蔬菜水果
  - 地瓜、胡蘿蔔、菠菜、空心菜、油菜、南瓜

5種功效：

- 預防夜盲
- 保護黏膜
- 維持生殖功能
- 防癌
- 治療粉刺

大成國民小學108學年度第一學期 第17週 午餐食譜設計表

預估總價 68,950

平均每日 13,790

平均每人每日 6.0

類別	12月21日(一)				12月22日(二)				12月23日(三)				12月24日(四)				12月25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 23,050				合計 22,850				合計 23,050				合計 0							
主食用名稱	白米飯				糙米飯				特餐				燕麥飯				糙米飯							
	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				
主食用名稱	雞肉先解凍				糙米飯								燕麥飯											
主菜	薑母鴨	鴨肉丁3Kg振聲	144Kg		花生燉肉	肉角3K包cas	132Kg		義大利麵	熟小烏龍麵	330Kg		砂鍋魚丁	旗魚丁5K(含冰)	28包		豆豉雞丁	雞胸丁"超秦	72Kg					
		金絲菇(美)	10Kg				馬鈴薯-洗皮	55Kg				絞肉A90%*"cas		48Kg				大白菜*去外葉	70Kg			雞(骨腿丁)超秦"	72Kg	
		有機高麗曾吾強	55kg				花生生-已提前送	庫存				三色丁15K富"		3件				豆腐4.3K(薄)	10板			麵腸切片*	30Kg	
		米血糕3K如記(切)	9包				紅蘿蔔	15Kg				玉米粒15K富士鮮"		1件				冬粉-大包5斤	3包			白蘿蔔*Q	60Kg	
		薑片-老*	3Kg				絞蒜仁	2Kg				義大利醬(3K)*		9桶				薑絲	2Kg			豆鼓	3Kg	
		紅標料理米酒20入	1件				滷包-大10入母指	1包				洋蔥去皮*進口		30Kg				沙茶醬3K*牛頭	3桶			薑片	2Kg	
		麻油3L李燈燦"	1桶									蕃茄(角)2550g		6桶								絞蒜仁	2Kg	
副菜	原味蒸蛋	洗選雞蛋"12K	120Kg		蘿蔔滷	麵圈-小	15Kg		雞翅*1	雞三節翅W6"超秦	2285支		毛豆炒干丁	絞肉A90%*"cas	18Kg		香甜玉米段	玉米條*對半切	2330份					
		沙拉油18L台糖	4桶				白蘿蔔*Q	180Kg				絞蒜仁		2Kg				小豆干丁*	100Kg					
		精鹽24入	1件				紅蘿蔔	10Kg				(每人一隻)						紅蘿蔔	15Kg					
		醬油5L金蘭-濃4入	2件				薑片	1.5Kg										毛豆仁~禎祥約1K	20包					
		蠔油5L素金蘭4入	1件				滷包-大10入母指	1包										絞蒜仁	1.5Kg					
青菜	蘿蔓菜	蘿蔓-產履	145Kg		有機小白菜	有機小白曾吾強	庫存		有機青油菜				有機福山萵苣	有機青江葉志豪	庫存			有機萵苣葉志豪	庫存					
		薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				薑絲		2Kg				薑絲	2Kg					
湯品	紅豆湯圓	紅豆30K隔天用	庫存		番茄蔬菜湯	牛蕃茄	25Kg		玉米濃湯	玉米醬3K"	9桶		結頭魚丸湯	結頭菜	70Kg		黃豆芽蛋花湯	黃豆芽*非基改	40Kg					
		紅豆-已提前送	庫存				大白菜*去外葉	45Kg				玉米粒15K富士鮮"		2件				虱目小魚丸3K包"	6包			紅蘿蔔	6Kg	
		小湯圓(東寶)	30Kg				金絲菇(美)	10Kg				洗選雞蛋.15K		15Kg								洗選雞蛋"12K	24Kg	
		砂糖25K(台糖)	1件				又骨切cas	9Kg				紅蘿蔔		5Kg										
		老公白胡椒粉盒*	4盒									馬鈴薯-洗皮		25Kg										
		砂糖25K(台糖)	1件									安佳奶油454g大。		4包										
		花生生-隔天用	20Kg									麵粉-中筋22K		1件										
其他	黃豆(非基改)				蘋果				乳品				極柑											
	台糖(50K)				2305份 10 23050				2285 10 22850				2305份 10 23050											
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)	6	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	6	份								
		蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1.8	份	蔬菜(份)	0.5	份	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	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)	1.7	份	豆魚肉蛋(份)	1.65	份	豆魚肉蛋(份)	2.8	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2.1	份								
		油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.2	份								
總熱量		662大卡		690大卡		690大卡		767大卡		682大卡		702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17週

菜別	日期	12月21日(一)		日期	12月22日(二)		日期	12月23日(三)		日期	12月24日(四)		日期	12月25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	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	食材	數量K	食材	數量K					
主菜	薑母鴨	凍豆腐	2kg	花生燉肉	大黑豆干1切9.	2kg	義大利麵	素義大利醬	1瓶	砂鍋魚丁	金針菇	0.6kg	豆豉雞丁						
		金絲菇(美)				三色丁15K富"					沙茶醬素愛之味	1瓶							
		有機高麗曾吾強						玉米粒15K富士鮮"											
		素紫菜糕1.2K	1包			生香菇		0.5kg											
副菜	原味蒸蛋	絲瓜	2.5kg	蘿蔔滷			雞翅*1	素棒腿	84個	毛豆炒干丁			香甜玉米段						
		冬粉1斤	1包																
		生香菇	0.5kg																
湯	紅豆湯圓			番茄蔬菜湯			玉米濃湯			結頭魚丸湯	生香菇	0.5kg	黃豆芽蛋花湯	紅蘿蔔	0.5kg				
									生豆包		0.5kg	素豆竹		0.3kg					
		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18週 午餐食譜設計表

預估總價 41,310

平均每日 10,328

平均每人每日 4.5

類別	日期 12月28日(一)				日期 12月29日(二)				日期 12月30日(三)				日期 12月31日(四)				日期 1月1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			
名稱	白米飯			名稱	糙米飯			名稱	特餐			名稱	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	
主菜	香酥柳葉魚*2	黃金柳葉魚3號" (每人2條)	4540條			咖哩雞丁	雞胸丁"超秦	90Kg			高麗菜炊飯	肉絲*"cas	84Kg			番茄燉肉	肉角3K包cas	136Kg		
							雞(骨腿丁)超秦"	72Kg				乾香菇絲(台灣)	1.5Kg				洋蔥去皮*進口	30Kg		
							馬鈴薯-洗皮	55Kg				有機高麗曾吾強	60kg				馬鈴薯-洗皮	50Kg		
							紅蘿蔔	10Kg				杏鮑菇-切塊"	20Kg				牛蕃茄	40Kg		
							洋蔥去皮*進口	15Kg				紅蘿蔔	10Kg				絞蒜仁	2Kg		
							老公咖哩粉600g盒	2盒				薑片	3Kg							
副菜	高麗炒豆皮	有機高麗曾吾強	130kg			青花什錦	肉片*"cas	24Kg			鹽水什錦	雞胸丁"超秦	54Kg			芝麻海芽滑蛋	海帶芽(乾)	4Kg		
		肉絲*"cas	24Kg				青花菜"12K散	13件				雞(骨腿丁)超秦"	54Kg				洗選雞蛋.15K	120Kg		
		素豆竹1.8K(包)	3包				紅蘿蔔	10Kg				小干四丁	40Kg				青蔥	2Kg		
		乾蝦仁	1Kg				杏鮑菇-切塊"	10Kg				脆筍片1.7K	15包				白芝麻	1.2Kg		
		乾香菇絲(台灣)	1Kg									小黃瓜	32Kg							
		紅蘿蔔	5Kg									絞蒜仁	2Kg							
		乾木耳絲1斤(包)	1包									青蔥	2Kg							
青菜	青菜	黑葉白-產履	145Kg			有機羅蔓菜	有機羅蔓曾吾強	庫存			有機高麗菜	有機高麗葉志豪	庫存			有機				
		薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				薑絲	2Kg							
湯	什錦豆花	花豆(生)	15Kg			紫菜蛋花湯	紫菜150g"大包	7包			皇帝豆大骨湯	皇帝豆約1K冷凍	35包			冬瓜珍珠菇湯	冬瓜*	70Kg		
		綠豆	15Kg				(先漂洗切段下鍋)					紅蘿蔔	5Kg				金絲菇(美)	15Kg		
		薑片	2Kg				洗選雞蛋.15K	15Kg				叉骨切cas	12Kg				薑片	2Kg		
		豆花2Kg(盒)津悅	90盒				薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				叉骨切cas	9Kg		
		砂糖25K(台糖)	1件				青蔥	1.5Kg												
							叉骨切cas	9Kg												
豆漿		黃豆(非基改)	66							乳品		2295	10	22950			2295份	0		
		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)	5.4	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)		份
		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.5	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)		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	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)		份
		油脂(份)	2.5	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)		份
總熱量	675大卡		總熱量	720大卡		總熱量	701大卡		總熱量	713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18週 午餐食譜設計表

菜別	日期	12月28日(一)		日期	12月29日(二)		日期	12月30日(三)		日期	12月31日(四)		日期	1月1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	糙米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	薏仁飯		主食名稱	0				
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	名稱	食材	數量K				
主菜	香酥柳葉魚*2	豆干條1切4	2kg	咖哩雞丁	小油豆丁	2kg	高麗菜炊飯	炸豆包絲	2Kg	番茄燉肉	百頁豆腐1切9	2Kg						
		地瓜	4kg															
副菜	高麗炒豆皮			青花什錦			鹽水什錦	素紫菜糕1.2k	1包	芝麻海芽滑蛋	素皮絲	1kg						
											紅蘿蔔	0.3kg						
湯	什錦豆花			紫菜蛋花湯	金針菇	0.5kg	皇帝豆大骨湯	素豆竹	0.3kg	冬瓜珍珠湯								
		薑片-共用	0.6Kg															

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：