

大成國民小學107學年度下學期午餐菜單

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	108/6/3 (一)	白米飯	番茄燉肉	銀芽肉絲	吉園圃青菜	蔬菜蛋花湯		5.5	1.6	0	2.3	2.1	692
	108/6/4 (二)	糙米飯	麻醬雞丁	鮭魚洋蔥蛋	有機空心菜	肉骨茶湯	奇異果	5.2	0.7	1	2.8	2.2	751
	108/6/5 (三)	特餐	飄香油飯	香滷雞腿		冬瓜丸子湯	乳品	5	0.3	1	3	2.1	777
	108/6/6 (四)	紅扁豆飯	海鮮豆腐煲	洋芋三色	有機小松菜	奶香紫米紅豆	蘋果	6.2	0.7	1	2.3	2	774
第18週	108/6/10 (一)	白米飯	地瓜粉蒸肉	醬燒杏鮑菇	吉園圃青菜	紫菜蛋花湯		5.2	1	0	2	2.1	633.5
	108/6/11 (二)	糙米飯	泡菜凍豆腐	薯丁香蔥蛋	有機青江菜	珍珠奶茶	水果	5.8	1.1	1	2.9	2.2	810
	108/6/12 (三)	特餐	炒米苔目	關東煮		肉羹湯	乳品	5	0.6	1	1.9	2.3	711
	108/6/13 (四)	五穀飯	鹹酥雞丁	香菇麵筋	有機青松菜	酸辣湯	水果	5.2	1.1	1	2	2.4	709.5
	108/6/14 (五)	糙米飯	奶油魚丁	大瓜鳩蛋	有機荷葉白菜	青木瓜雞湯		5.5	1.4	0	2.5	2.2	706.5

補鈣這時間吃最容易吸收！少了這關鍵連鈣片都沒用

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師


 早安健康 | 6k 人追蹤 [追蹤](#)
 Vitabox維他命盒子 2019年5月2日 下午1:00

 留言
 



誰應該補鈣？該怎麼吃才對？

多數人都認為，補鈣是年紀大的長輩才需要做的事，這個觀念是錯的！是「所有人」都需要補充標準且適量的鈣！一般成人男性在30歲，女性28歲以後，體內的鈣質以每年0.3~0.5%的速度流失，直至60歲的時候，竟然已有超過50%的鈣質流失。衛生署建議成人一天應攝取1000毫克，那1000毫克的鈣有多少呢？1000毫克的鈣=3杯全脂牛奶（每杯以250cc計）。富含鈣質的食物很多，前三名分別為：黑芝麻、豆類、海藻類，藉由日常生活飲食中均衡攝取當然是很好的方式。

鈣的「攝取量」要多少才夠？

根據衛生署建議：成人一天應攝取的理想鈣質含量為 1000 毫克。

7~9歲：800 毫克 10~12歲：1000 毫克

另外，過多的鈣質也會影響其他礦物質的吸收，容易引起高鈣血症，所以大家要記得一個很重要的觀念，什麼都是適量最好！

鈣的最佳好朋友「維生素D」

維生素D可促進小腸的鈣吸收，並維持適當的血鈣濃度；眾多研究皆證實補充鈣時，要搭配維生素D才能相輔相成，不然你吃進去的鈣質就像倒入一個會漏水的杯中一樣，永遠倒不到滿水位。

大成國民小學107學年度第二學期 第17週 午餐食譜設計表

預估總價 69,560

平均每日 13912

平均每人每日 5.9

類別	6月3日(一)				6月4日(二)				6月5日(三)				6月6日(四)				6月7日(五)					
	2338(2302+素36)				2338(2302+素36)				2338(2302+素36)				2338(2302+素36)				2338(2302+素36)					
	合計 0				合計 18,720				合計 22,760				合計 28,080				合計 0					
主名	白米飯			糙米飯			特餐			特餐			白米飯			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			
主食					糙米飯																	
		雞肉先解凍																				
主菜	番茄燉肉	肉丁	144			雞丁	90			長糯米(先送)	自購				嫩油腐丁	60				0		
		大蕃茄	60			骨腿丁	72			肉絲	72				白蝦仁Q	24				0		
		馬鈴薯大丁	50			小黃瓜	80			豆干絞碎	30				魷魚條Q	36				0		
						洋蔥去皮	12			乾香菇絲600G	4				肉片	72					0	
						青蔥	4			生花生(先送)	30				海鮮豆腐煲	12					0	
						蒜末	2			絞紅蔥頭	5				洋蔥去皮	20					0	
						芝麻醬3K	4			蝦米(仁)	2				木耳絲	10					0	
						花生醬3K	4								青蔥	2					0	
副菜	銀芽肉絲	綠豆芽	100			洗選蛋CAS(盤裝)	9			棒腿5	2300				馬鈴薯去皮	95				0		
		肉絲	48			鮪魚罐1.88K	10				160元/KG			紅蘿蔔	15					0		
		紅蘿蔔	12			洋蔥去皮	20			滷味滷包10入	1				玉米粒CAS(散)	45				0		
		木耳絲	2			玉米粒CAS(散)	60			蒜仁	4				毛豆仁CAS	12				0		
		韭菜	2																		0	
		蒜末	1																		0	
		芹菜	0.3																		0	
																						0
青菜	青菜	青江菜(吉)	155			有機空心菜	155							有機黑葉白菜	155					0		
		蒜末	2			蒜末	2							蒜末	2					0		
																					0	
湯品	蔬菜蛋花湯	大白菜	50			白蘿蔔	40			冬瓜	70			紅豆(先送)	35					0		
		金針菇	10			生香菇	20			貢丸片(福茂)	24			紫糯米(先送)	23					0		
		洗選蛋CAS(盤裝)	1			排骨丁	12			芹菜	1			克寧奶粉2.3K	3					0		
		大骨	15			乾豆捲1.8K	3							二砂25K(台糖)	1					0		
						紅棗600G	3														0	
						肉骨茶包60G	40															0
																						0
																						0
其他	黃豆(非基改)				奇異果				乳品				蘋果									
	台糖(50K)				2340份 8 18720				2276 10 22760				2340份 12 28080									
營養分析表	熱量	類別		份量		類別		份量		類別		份量		類別		份量						
		主食(份)		5.5 份		主食(份)		5 份		主食(份)		6.2 份		主食(份)		6 份						
		蔬菜(份)		1.6 份		蔬菜(份)		0.7 份		蔬菜(份)		0.3 份		蔬菜(份)		0.7 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)		2.3 份		豆魚肉蛋(份)		2.8 份		豆魚肉蛋(份)		3 份		豆魚肉蛋(份)		2.3 份						
		油脂(份)		2.1 份		油脂(份)		2.2 份		油脂(份)		2.1 份		油脂(份)		2 份						
總熱量		692大卡		總熱量		751大卡		總熱量		777大卡		總熱量		774大卡								

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學107學年度第二學期 第17週 午餐食譜設計表

類別	6月3日(一)				6月4日(二)				6月5日(三)				6月6日(四)				6月7日(五)					
	日期	38			日期	38			日期	38			日期	38			日期	38				
	人數	合計 0			人數	合計 0			人數	合計 0			人數	合計 0			人數	合計 0				
主餐名稱	白米飯				糙米飯				特餐				紅扁豆飯				0					
	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		
主菜	番茄燉肉	素火腿1K		1		麻醬雞丁	大溪黑干(切9丁)		2		飄香油飯	素肉絲		0.1		海鮮豆腐煲	小黃瓜		0.6			
副菜	銀芽肉絲	油片(切絲)		0.6		鮭魚洋蔥蛋	毛豆仁CAS		1		香滷雞腿	黃金嫩豆腐(薄)		38		洋芋三色						
湯	蔬菜蛋花湯	乾豆捲		0.3		肉骨茶湯	玉米段(GCM)		1		冬瓜丸子湯	素香菇丸		0.6		奶香紫米紅豆						
	薑片			0.6																		

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

大成國民小學107學年度第二學期 第18週 午餐食譜設計表

預估總價 149,741

平均每日 29948.2

平均每人每日 13.3

類別	日期 6月10日(一)				日期 6月11日(二)				日期 6月12日(三)				日期 6月13日(四)				日期 6月14日(五)					
	2338(2302+素36)				2338(2302+素36)				2338(2302+素36)				2338(2302+素36)				2338(2302+素36)					
	合計 44,447				合計 57,074				合計 22,730				合計 25,490				合計 0					
主餐名稱	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	食材	數量K	單價	總價		
					糙米飯																	
主菜	地瓜粉蒸肉	雞肉先解凍																				
		肉片	99	187	18513	凍豆腐	117	70	8190	米苔目	210			雞丁	144			水鯊丁(不包冰)	190			
		五花肉片	27	185	4995	泡菜3K	8	390	3120	肉絲	60			甜不辣條	90			青花菜(冷凍)	24			
		地瓜	80	26	2080	大白菜	45	42	1890	綠豆芽	80			胡椒鹽600G(飛)	2			紅椒	6			
		蒸肉粉600G	23	65	1495	洋蔥去皮	12	54	648	紅蘿蔔	10			地瓜粉	15			杏鮑菇頭	45			
		青蔥	2	49	98	紅蘿蔔	7	30	210	乾香菇絲600G	4							洋蔥去皮	12			
		薑片	1	77	77	蒜末	2	129	258	木耳絲	15							濃湯粉(日正)	7			
										韭菜	2											
副菜	醬燒杏鮑菇	杏鮑菇頭	60	100	6000	洗選蛋CAS(盤裝)	8	1135	9080	肉丁	96			油麵筋泡	42			大黃瓜	130			
		百頁豆腐切24丁	60	90	5400	馬鈴薯去皮	70	52	3640	白蘿蔔	50			生花生(先送)	20			鵝蛋	30			
		木耳絲	15	100	1500	洋蔥去皮	20	54	1080	豬血糕丁CAS	27			生香菇	35			魚板絲	12			
		紅蘿蔔	12	30	360	青蔥	5	49	245	玉米段(3米)	35							木耳絲	5			
		青蔥	2	49	98					柴魚片600G	2								紅蘿蔔	7		
青菜	青菜	青菜(吉)	155			有機青江菜	155						有機青松菜	155			有機荷葉白菜	155				
		蒜末	2	129	258	蒜末	2	129	258				蒜末	2			蒜末	2				
湯	紫菜蛋花湯	紫菜100G	12	130	1560	黑粉圓	51	45	2295	小肉羹(手工)	60			青木瓜	70			刈薯	60			
		洗選蛋CAS(盤裝)	1	1135	1135	克寧奶粉2.3K	3	700	2100	脆筍絲	15			骨腿丁	18			生香菇	25			
		青蔥	2	49	98	紅茶包400G	3	100	300	洗選蛋CAS(盤裝)	1			枸杞	2			青蔥	2			
		大骨	12	65	780	二砂25K(台糖)	1	750	750	紅蘿蔔	7			薑絲	1							
豆漿		黃豆(非基改)				水果	2273份	10	22730	乳品	2273	10	22730	水果	2549份	10	25490					
		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)	5.2	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.2	份		主食(份)	5.5	份		
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.4	份		
		水果(份)	1	份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)	1	份		水果(份)	1	份		
		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.9	份		豆魚肉蛋(份)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.4	份		油脂(份)	2.2	份		
總熱量	634大卡		總熱量	810大卡		總熱量	711大卡		總熱量	710大卡		總熱量	707大卡									

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：

0

大成國民小學107學年度第二學期 第18週

類別	日期	6月10日(一)		日期	6月11日(二)		日期	6月12日(三)		日期	6月13日(四)		日期	6月14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					
名稱	主食	白米飯		主食	糙米飯		主食	特餐		主食	五穀飯		主食	糙米飯						
		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	地瓜粉蒸肉	素五花肉條350G	8	泡菜凍豆腐	素泡菜500G/瓶	2	炒米苔目	素肉絲	0.3	鹹酥雞丁	素甜不辣	1	奶油魚丁	素魚排	2					
		蒸肉粉(飛)(素食用)	2																	
副菜	醬燒杏鮑菇			薯丁香蔥蛋	玉米粒CAS(散)	1	關東煮	素豬血糕480G	3	香菇麵筋			大瓜鳩蛋	素鱈味絲	0.6					
					小黃瓜	1		素小卷1.2K	1											
湯	紫菜蛋花湯	金針菇	0.1	珍珠奶茶			肉羹湯	素肉羹	0.6	酸辣湯			青木瓜雞湯	素排骨酥(濕)	0.5					
								木耳絲	0.2											
		薑片	0.6																	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：