

大成國民小學108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5週	108/9/23 (一)	白米飯	香酥鬼頭刀	關東煮	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯		5	1	0	2	2.5	638
	108/9/24 (二)	糙米飯	迷迭香燉雞	小魚炒豆干	有機小松菜	薏仁排骨湯	芭樂	5.8	0.7	1	2.5	2.1	766
	108/9/25 (三)	特餐	玉米什錦粥	香滷雞腿	冬瓜彩燴		乳品	5	1.5	1	2.7	2.2	789
	108/9/26 (四)	麥片飯	壽喜燒	什錦寬粉	有機高麗菜	蓮藕雞湯	聖女番茄	5.3	1.3	1	1.8	2.1	693
	108/9/27 (五)	糙米飯	茄汁豆包絲	玉米炒蛋	有機荷葉白菜	綠豆粉條湯		5.7	1	0	2.4	2.4	712
第6週	108/10/1 (二)	白米飯	蒜泥白肉	炒年糕	有機小白菜	黃瓜丸片湯	水果	5.3	1.3	1	1.9	2.1	700.5
	108/10/2 (三)	糙米飯	海鮮什錦燴飯	滷肉油腐		日式黑輪湯	乳品	5	0.5	1	2.2	2	677.5
	108/10/3 (四)	特餐	花瓜雞丁	沙茶豆干絲	有機空心菜	海芽味噌湯	水果	5	1.4	1	2	2.2	734
	108/10/4 (五)	五穀飯	醬爆豆皮豆腐	西班牙炒蛋	有機青江菜	芋香西米露		5.5	0.7	1	1.5	2.3	678.5
	108/10/5 (六)	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	白菜什錦	有機有機黑葉白菜	竹筍鮮菇湯		5.3	1.1	0	1.8	2.2	632.5

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計: 葉倩瑛營養師

運動飲食原則 - 運動前



時段

原則

建議搭配餐點

運動前

運動前不空腹，
空腹的定義是距離
正餐後至少4
小時以上。

1根香蕉
+
半杯無糖or微糖豆漿

1個拳頭大地瓜
+
半杯無糖優酪乳

1片全麥吐司
+
半杯牛奶

董氏基金會



註：一杯為240毫升

大成國民小學108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5週	108/9/23 (一)	白米飯	香酥鬼頭刀	關東煮	有機青菜	海芽蛋花湯		5	1	0	2	2.5	638
	108/9/24 (二)	糙米飯	迷迭香燉雞	小魚炒豆干	有機小松菜	薏仁排骨湯	芭樂	5.8	0.7	1	2.5	2.1	766
	108/9/25 (三)	特餐	玉米什錦粥	香滷雞腿	冬瓜彩燴		乳品	5	1.5	1	2.7	2.2	789
	108/9/26 (四)	麥片飯	壽喜燒	什錦寬粉	有機高麗菜	蓮藕雞湯	聖女番茄	5.3	1.3	1	1.8	2.1	693
	108/9/27 (五)	白米飯	茄汁豆包絲	玉米炒蛋	有機荷葉白菜	綠豆粉條湯		5.7	1	0	2.4	2.4	712
第6週	108/10/1 (一)	白米飯	蒜泥白肉	炒年糕	吉園圃小白菜	黃瓜丸片湯		5.3	1.3	1	1.9	2.1	700.5
	108/10/2 (二)	糙米飯	海鮮什錦燴飯	滷肉油豆腐	有機	日式黑輪湯	水果	5	0.5	1	2.2	2	677.5
	108/10/3 (三)	特餐	花瓜雞丁	沙茶豆干絲	空心菜	海芽味噌湯	乳品	5	1.4	1	2	2.2	734
	108/10/4 (四)	五穀飯	醬爆豆皮豆腐	西班牙炒蛋	有機青江菜	芋香西米露	水果	5.5	0.7	1	1.5	2.3	678.5
	108/10/5 (五)	白米飯	鹹冬瓜蒸肉	白菜什錦	有機有機黑葉白菜	竹筍鮮菇湯		5.3	1.1	0	1.8	2.2	632.5

一張表告訴你葉黃素可以這樣吃！這些蔬菜一顆拳頭的量就夠一天用



Heho健康網
盧映慈
2019年8月26日 下午12:38

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

葉黃素是每天都會被消耗的營養素，它可以吸收進入眼睛的有害光、尤其是藍光，讓眼睛老化的速度比較慢。不過對視力還沒有受損的人來說，只要每天記得補充葉黃素，就不會有太大的危險。因為葉黃素是脂溶性營養素，只要配著油一起吃，就會儲存在身體裡，每天吃一盤油炒菠菜，身體所需的葉黃素自然就補足了，不知不覺間眼睛就會亮晶晶囉！

吃一個拳頭可以補足的葉黃素量	葉黃素銨的比例	綠花椰菜	玉米粒	1mg	1/30葉黃素銨
菠菜	12mg	南瓜	紅蘿蔔	0.67mg	1/44葉黃素銨
芥蘭菜	10mg	蛋 (一顆)	紅椒、黃椒	0.35mg	1/85葉黃素銨
山萵蒿	3.5mg			0.2mg	1/150葉黃素銨
地瓜葉	2.6mg				
青豌豆					

備註：此處葉黃素銨以一銨含量30mg的葉黃素為例

大成國民小學108學年度第一學期 第5週 午餐食譜設計表

預估總價 41,580

平均每日 8,316

平均每人每日 3.6

類別	9月23日(一)				9月24日(二)				9月25日(三)				9月26日(四)				9月27日(五)				
	2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				2305(2270+素35)				
	合計 0				合計 20,790				合計 0				合計 20,790				合計 0				
主餐	白米飯				糙米飯				特餐				麥片飯				糙米飯				
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						雞肉先解凍															
						糙米飯										麥片飯					
主餐	香酥鬼頭刀	鬼頭刀70片"無肚	2285個			迷迭香嫩雞	雞胸丁"冷藏	90Kg			玉米什錦粥	香菇小朵(生)	10Kg			壽喜燒	火鍋肉捲6K**	132Kg			
		麵粉-中筋	10Kg				雞(骨腿丁)上德	72Kg				玉米粒15K嘉鹿*非	3件				綠豆芽	70Kg			
		紅標料理米酒20入	1件				馬鈴薯-洗皮	55Kg				絞肉A90%**	30Kg				洋蔥去皮*進口	15Kg			
		沙拉油18L台糖	3桶				洋蔥去皮*進口	15Kg				洗選雞蛋*cas	15Kg				紅蘿蔔	5Kg			
		精鹽24入	1件				蕃茄(角)2550g	6桶				乾香菇絲(台灣)	1.5Kg				柴魚片-半斤	3包			
		醬油5L金蘭-濃4入	1件				絞蒜仁	1.5Kg				高麗菜*去外葉	70Kg				黑胡椒粒.1斤飛馬	庫存			
		老公白胡椒粉罐12	1件				迷迭香粉190g小磨	1瓶				紅蘿蔔	10Kg				烤肉醬(5L)金蘭	3桶			
		飛馬胡椒鹽"盒	1盒				蕃茄醬3.15K*可果	3桶				西洋芹*	2Kg								
副菜	關東煮	白蘿蔔*進口	70Kg			小魚炒豆干	小魚干	25Kg			香滷雞腿	雞棒腿D5上德	2300支			什錦寬粉	肉絲3K包	15Kg			
		小油豆腐丁*	40Kg				豆干片	100Kg				絞蒜仁	2Kg				乾粉條(3K)寬口	7包			
		小魚輪條3K.包	9包				油花生	25Kg				薑片	2Kg				金絲菇(美)	10Kg			
		米血糕3K如記(切)	11包				絞蒜仁	2.5Kg				滷包-大10入母指	1包				大白菜*去外葉	65Kg			
		虱目小魚丸3K包"	9包				青蔥	3Kg									紅蘿蔔	10Kg			
																	木耳絲"	6Kg			
																	絞蒜仁	2Kg			
																	青蔥	2Kg			
青菜	青菜	空心菜-產履	155Kg			有機小松菜	有機小松曾吾強	庫存			冬瓜彩燴	冬瓜*	170Kg			有機高麗菜	有機高麗菜志豪	庫存			
		絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				麵筋(油泡)	6Kg				紅蘿蔔	5Kg			
												香菇小朵(生)	10Kg				絞蒜仁	2Kg			
												紅蘿蔔	10Kg								
湯品	海芽蛋花湯	海帶芽(乾)	2.5Kg			薏仁排骨湯	大薏仁-已提前送	庫存								蓮藕雞湯	蓮藕切片	45Kg			
		洗選雞蛋*cas	15Kg				小薏仁-已提前送	庫存										枸杞(1斤包)	2包		
		薑絲	2Kg				龍骨丁3K包"	15Kg										雞骨頭	18Kg		
		青蔥	1Kg																		
		大骨切**	12Kg																		
其他		黃豆(非基改)				芭樂		2310份	9	20790	乳品		2339	0		聖女番茄		2310份	9	20790	
		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	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5.7	份	
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	0.7	份		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	1.3	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)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.7	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.4	份	
		油脂(份)	2.5	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.4	份	
總熱量	638大卡		總熱量	766大卡		總熱量	789大卡		總熱量	693大卡		總熱量	712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5週

類別	日期	9月23日(一)				日期	9月24日(二)				日期	9月25日(三)				日期	9月26日(四)				日期	9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	麥片飯				主食名稱	糙米飯									
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						
主菜	香酥鬼頭刀	素魚排	36個			迷迭香燉雞	素雞丁3k	1包			玉米什錦粥					壽喜燒	秀珍菇	2.5Kg			茄汁豆包絲									
副菜	關東煮					小魚炒豆干					香滷雞腿	素雞切段	2.5kg			什錦寬粉	素紫菜糕1.2k	1包			玉米炒蛋									
湯	海芽蛋花湯	金針菇	0.6kg			薏仁排骨湯	乾蓮子	0.3kg			蓮藕雞湯					素大順燉肉0.6k					綠豆粉條湯									
		薑片 -共用	0.5Kg																											

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6週 午餐食譜設計表

預估總價 138,462

平均每日 27692.4

平均每人每日 11.8

類別	日期	10月1日(二)				日期	10月2日(三)				日期	10月3日(四)				日期	10月4日(五)				日期	10月5日(六)			
	人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)			
	合計	0				合計	89,469				合計	25,663				合計	23,330				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	白米飯				主食名稱	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	
主菜	蒜泥白肉	火鍋豬肉片	144			海鮮什錦燴飯	白蝦仁	24		9360	花瓜雞丁	雞丁	90			醬爆豆皮豆腐	豆腐4.3K(薄)	48			鹹冬瓜蒸肉	全瘦絞肉	150		
		綠豆芽	60				魷魚圈CAS	24		6000		骨髓丁	72				乾豆捲1.8K	6				鹹冬瓜醬3K	10		
		蒜泥	4				肉絲	36		6408		絞花瓜	30				木耳絲	10				蒜末	3		
		金蘭醬油膏5L	2				高麗菜(初秋)	60		4740		紅蘿蔔	10				玉米筍	3							
		薑末	1				洋葱去皮	10		520		乾香菇絲	2				紅蘿蔔	10							
								木耳絲	18			1800	蒜末	2				甜麵醬3K	2						
					珍珠魚丸(如記)	18		2520	玉米粒CAS(散)	25															
副菜	炒年糕	寧波年糕條(長)	75			滷肉油豆腐	肉丁	120		21360	沙茶豆干絲	黃干絲	60			西班牙炒蛋	洗選蛋CAS(盤裝)	8			白菜什錦	大白菜	115		
		麵疙瘩	35				油豆腐丁	60		4800		綠豆芽	50				馬鈴薯去皮	45				芋頭	50		
		泡菜3K	8				杏鮑菇頭	15		1500		紅蘿蔔	18				玉米粒CAS(散)	30				乾香菇絲	3		
		大白菜	60				蒜仁	1		155		肉絲	13				紅椒	7				紅蘿蔔	10		
		絞肉	12				薑片	1		101		青椒	20				義大利香料100G	2				蝦米(仁)	2		
青菜	小白菜	有機小白菜	65			有機					空心菜	有機空心菜				有機青江菜	有機青江菜				有機黑葉白菜	有機黑葉白菜			
		蒜末	1									蒜末													
湯	黃瓜丸片湯	大黃瓜				日式黑輪湯	黑輪(1切4)	24		2280	海芽味噌湯	生竹筍	70			芋香西米露	芋頭小丁	60			竹筍鮮菇湯	乾海帶芽	2		
		貢丸片(福茂)					白蘿蔔	45		1485		生香菇	20				西谷米	25				洋葱去皮	35		
		大骨					玉米段(3米)	30		2550		大骨	12				椰漿400CC	10				味噌9K(細)	2		
							乾昆布300G	2		300							二砂25K(台糖)	2				柴魚片600G	3		
豆漿		黃豆(非基改)					2333份	10	23330	乳品		2333	11	25663											
		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)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.3	份									
		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	0.5	份		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.1	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)	1.9	份		豆魚肉蛋(份)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份									
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.2	份									
總熱量	701大卡		總熱量	678大卡		總熱量	734大卡		總熱量	679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6週 午餐食譜設計表

菜別	日期	10月1日(一)		日期	10月2日(二)		日期	10月3日(三)		日期	10月4日(四)		日期	10月5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	五穀飯		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	蒜泥白肉			海鮮什錦燴飯	百頁豆腐(切片)	2	花瓜雞丁	素小卷1.2K	1包	醬爆豆皮豆腐	杏鮑菇頭	2	鹹冬瓜蒸肉				
						素海龍丸600G		1包			素雞(切段)	0.6					
						玉米筍		2KG									
副菜	炒年糕			滷肉油豆腐	素泡菜	1	沙茶豆干絲	地瓜	2	西班牙炒平	炸豆包絲	0.2	白菜什錦				
						生香菇		0.6			百頁豆腐	1					
湯	黃瓜丸片湯			日式黑輪湯	素花枝丸600G	1包	海芽味噌湯	素蔬菜黑輪排	0.6	芋香西米露	金針菇	0.2	竹筍鮮菇湯				
			薑片 -共用		0.5Kg			薑片 -共用	0.6KG								

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：