

## 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7週	108/10/7 (一)	白米飯	香滷肉燥	開陽扁蒲	產銷履歷空心菜	香菇雞湯		5	1.6	0	2	2	630
	108/10/8 (二)	糙米飯	三杯雞	鮪魚洋蔥蛋	有機青松菜	山藥排骨湯	蘋果	5.4	0.8	1	3	2.1	778
	108/10/9 (三)	特餐	<b>義大利麵</b>	花椰什錦		玉米濃湯	乳品	5.1	0.9	1	1	2.3	658
第8週	108/10/14 (一)	白米飯	咖哩什蔬	玉米炒蛋	產銷履歷青菜	綠豆地瓜湯		6	1	0	2.3	2	707.5
	108/10/15 (二)	糙米飯	筍乾肉丁	刈薯鮮菇	有機青江菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5.5	1.2	1	2	2.1	719.5
	108/10/16 (三)	特餐	<b>皮蛋瘦肉粥</b>	梅乾肉片		刈包	乳品	5	0.6	1	2.7	2	757.5
	108/10/17 (四)	燕麥飯	醬炒鴨丁	黃瓜燴鵪蛋	有機小松菜	高麗菜蛋花湯	水果	5	1.5	1	2.3	2.2	719
	108/10/18 (五)	糙米飯	蠔油香菇雞	奶香洋芋	有機小白菜	冬瓜蛤蜊湯		5	1	0	2	2.3	628.5



# 吃早餐，好處多！

本校已全面使用  
非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

**注意力集中**

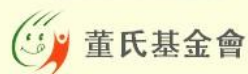
**控制體重**

**促進  
新陳代謝**



**頭好  
壯壯長得高**

**減少罹患  
慢性病風險**



# 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7週	108/10/7 (一)	白米飯	香滷肉燥	開陽扁蒲	有機空心菜	香菇雞湯		5	1.6	0	2	2	630
	108/10/8 (二)	糙米飯	三杯雞	鮪魚洋蔥蛋	有機青松菜	山藥排骨湯	蘋果	5.4	0.8	1	3	2.1	778
	108/10/9 (三)	特餐	義大利麵	花椰什錦		玉米濃湯	乳品	5.1	0.9	1	1	2.3	658
	108/10/10 (四)	五穀飯			有機		0	0	0	0	0	0	0
	108/10/11 (五)	白米飯			有機			0	0	0	0	0	0
第8週	108/10/14 (一)	白米飯	咖哩什蔬	玉米炒蛋	有機青菜	綠豆地瓜湯		6	1	0	2.3	2	707.5
	108/10/15 (二)	糙米飯	筍乾肉丁	刈薯鮮菇	有機青江菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5.5	1.2	1	2	2.1	719.5
	108/10/16 (三)	特餐	皮蛋瘦肉粥	梅乾肉片		刈包	乳品	5	0.6	1	2.7	2	757.5
	108/10/17 (四)	燕麥飯	醬炒鴨丁	黃瓜燴鵪蛋	有機小松菜	高麗菜蛋花湯	水果	5	1.5	1	2.3	2.2	719
	108/10/18 (五)	糙米飯	蠔油香菇雞	奶香洋芋	有機小白菜	冬瓜蛤蜊湯		5	1	0	2	2.3	628.5



## 吃早餐，好處多！

注意力集中

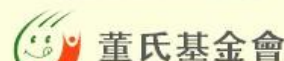
控制體重

促進  
新陳代謝



頭好  
壯壯長得高

減少罹患  
慢性病風險



本校已全面使用  
非基改產品

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7週 午餐食譜設計表

預估總價 58,800

平均每日 19600

平均每人每日 8.5

類別	10月7日(一)				10月8日(二)				10月9日(三)				10月10日(四)				10月11日(五)				
	日期				日期				日期				日期				日期				
	人數				人數				人數				人數				人數				
主名	合計 0				合計 15,680				合計 19,600				合計 23,520				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		
主食					糙米飯																
		雞肉先解凍															8KG				
主菜	香滷肉燥	絞肉	132			雞丁	90			白油麵(細)	322										
		豆干絞碎	50			骨腿丁	72			義大利醬3K	9										
		洋蔥去皮	40			大溪黑干(切9丁)	42			絞肉	69										
		乾香菇絲	2			杏鮑菇頭	30			三色丁CAS	30										
		絞紅蔥頭	2			三杯雞	3			玉米粒CAS(散)	30										
		蒜末	3			薑片	2			蕃茄糊3.3K(果)	6										
						黑麻油3L	2			洋蔥去皮	35										
										蕃茄醬3K(果)	18										
副菜	開陽扁蒲	扁蒲	160			洗選蛋CAS(盤裝)	8			青花菜(冷凍)	80										
		蝦米(仁)	3			鮪魚罐1.88K	9			白花菜(冷凍)	70										
		紅蘿蔔Q	7			洋蔥去皮	20			肉絲	12										
		木耳絲	10			玉米粒CAS(散)	58			魚板絲3K	6										
		蒜末	2							鮑魚菇	20										
青菜	空心菜	空心菜(產)	150			有機青松菜	148														
		蒜末	2			蒜末	2														
湯品	香菇雞湯	雞丁	54			山藥	76			玉米粒CAS(散)	45										
		生香菇	25			枸杞600G	2			馬鈴薯去皮	30										
		乾香菇	2			紅棗600G	2			洗選蛋CAS(盤裝)	1										
		薑片	1			排骨丁	18			麵粉	5										
						507停餐				安佳奶油454G	5										
										玉米醬3K	9										
其他		黃豆(非基改)				蘋果	1960份	8	15680	乳品	1960	10	19600			0	1960份	12	23520		
		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		
		主食(份)	5	份	主食(份)	5.4	份	主食(份)	5.1	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	1.6	份	蔬菜(份)	0.8	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)	1	份		
		豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	3	份	豆魚肉蛋(份)	1	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	3	份		
		油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2.3	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份		
總熱量	630大卡		總熱量	778大卡		總熱量	658大卡		總熱量	630大卡		總熱量	630大卡		總熱量	630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7週

類別	日期	10月7日(一)		日期	10月8日(二)		日期	10月9日(三)		日期	10月10日(四)		日期	10月11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	白米飯	
	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	香滷肉燥	素絞肉	0.1	三杯雞	素雞(切片)	1.8	義大利麵	素火腿丁	1	0					
		麵輪	0.6					素絞肉	0.2						
								素義大利肉醬	1						
副菜	開陽扁蒲	枸杞	0.1	鮪魚洋蔥蛋	毛豆仁CAS	1	花椰什錦	素蟹肉絲	0.6	0					
								琇珍菇	1						
								刈薯	2						
湯	香菇雞湯	素雞(切片)	1	山藥排骨湯	素皮酥(絲)	0.6	玉米濃湯			0					
		薑片	0.3												

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8週 午餐食譜設計表

預估總價 70,950

平均每日 14190

平均每人每日 7.2

類別	10月14日(一)				10月15日(二)				10月16日(三)				10月17日(四)				10月18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 22,730				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						
					糙米飯																	
主菜	咖哩什蔬	百頁豆腐	80		筍乾肉丁	肉丁	84		皮蛋瘦肉粥	全瘦絞肉	69		醬炒鴨丁	雞丁	84		蠔油香菇雞	鴨丁	136			
		南瓜	50			五花肉丁	57			皮蛋(先送)	450			骨髓丁	72			四分干丁	47			
		青花菜(冷凍)	80			筍干	70			玉米粒CAS(散)	50			生香菇	30			洋蔥去皮	20			
		紅蘿蔔Q	15							紅蘿蔔Q	12			鮑魚菇				豬血糕丁CAS	28			
		咖哩粉600G(老)	2							鴻禧菇	25			青蔥	2			黑豆瓣醬3K	1			
										木耳絲	12			金蘭香菇素蠔油	8			甜麵醬9K	2			
										青蔥	2			白蘿蔔	60							
										薑末	2											
										素火腿(尚好)												
副菜	玉米炒蛋	洗選蛋CAS(盤裝)	9		刈薯鮮菇	刈薯	100		梅乾肉片	絞肉	120		黃瓜燴鵪蛋	大黃瓜	110		奶香洋芋	馬鈴薯去皮	105			
		玉米粒CAS(散)	60			生香菇	20			梅干菜(整粒(先送)	35			鵪蛋	30			紅蘿蔔Q	15			
		毛豆仁CAS	10			鮑魚菇	20			蒜末	2			紅蘿蔔Q	10			玉米粒CAS(散)	28			
						肉絲	24							木耳絲	5			雀巢即溶奶粉	2			
						青蔥	1											毛豆仁CAS	10			
青菜	青菜	青菜(產)	150		有機青江菜	有機青江菜	150			有機小松菜	150		有機小松菜	有機小松菜	150		有機小白菜	有機小白菜	142			
		蒜末	2			蒜末	2			蒜末	2			蒜末	2							
湯	綠豆地瓜湯	綠豆	25		鳳梨苦瓜雞湯	雞丁	25		刈包	刈包(巧好)	2320		高麗菜蛋花湯	冬瓜	70		冬瓜蛤蜊湯	高麗菜(初秋)	60			
		地瓜	45			苦瓜	35															
		二砂25K(台糖)	2			鳳梨(煮)	25															
						鹹鳳梨醬3K	5															
豆漿		黃豆(非基改)			水果	水果	2273份	10	22730	乳品	乳品	2273	10	22730	水果	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)	6	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.2	份		蔬菜(份)	0.6	份		蔬菜(份)	1.5	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)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2.7	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.3	份		
		總熱量	708大卡			總熱量	720大卡			總熱量	758大卡			總熱量	719大卡			總熱量	629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8週

菜別	日期	10月14日(一)		日期	10月15日(二)		日期	10月16日(三)		日期	10月17日(四)		日期	10月18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	咖哩什蔬			油豆腐丁	2	素火腿(尚好)	1條	豆腸(切丁)	2	素鴨肉	1.2	蠔油香菇雞	素紫米糕450G	3條	
				筍乾肉丁		皮蛋瘦肉粥		醬炒鴨丁							
副菜	玉米炒蛋			炸豆包絲	0.6	素五花肉排600G	1包	黃瓜燴鵪鶉蛋	0.6	奶香洋芋					
				刈薯鮮菇		梅乾肉片									
湯	綠豆地瓜湯			鳳梨杏鮑菇頭	0.6			高麗菜蛋花湯		冬瓜蛤蜊湯					
						刈包									
				薑片	0.6	湯									

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：