

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9週	108/10/21 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	醬燒紫茄	產銷履歷空心菜	紫菜蛋花湯		5	1.6	0	1.6	2.2	609
	108/10/22 (二)	糙米飯	鹹酥雞丁	肉絲海帶根	有機奶油白菜	青木瓜雞湯	蘋果	5.4	1.4	1	2	2.3	727
	108/10/23 (三)	特餐	炒飯條	白菜獅子頭		肉羹湯	乳品	5.1	0.7	1	1.2	2.2	664
	108/10/24 (四)	紅扁豆	泡菜凍豆腐	茶碗蒸	有機黑葉白菜	白木耳甜湯	橘子	5.2	1	1	1.5	2.1	656
	108/10/25 (五)	白米飯	香滷豬腳丁	絲瓜滑蛋	有機高麗菜	豆腐味噌湯		5	1.3	0	2.4	2	652.5
第10週	108/10/28 (一)	白米飯	鹹冬瓜蒸肉	高麗炒豆干	產銷履歷莧菜	酸辣湯		5	1.2	0	2	2	620
	108/10/29 (二)	糙米飯	子薑麵腸	洋蔥炒蛋	有機山菠菜	紅豆撞奶	水果	6	1.2	1	2.5	2	787.5
	108/10/30 (三)	特餐	奶油雞絲燉飯	花椰炒肉絲		義式蔬菜湯	乳品	5.3	1.1	1	1.2	2.1	683
	108/10/31 (四)	蕎麥飯	麻婆魚丁	小瓜什錦	有機荷葉白菜	扁蒲排骨湯	水果	5	1.5	1	2	2.2	696.5
	108/11/1 (五)	糙米飯	腐乳雞丁	芽菜炒豆包	有機甜菜心	玉米排骨湯		5.2	1.2	0	2	2.1	638.5

喝了這些，孩子躁動、不專心

☺ 最健康
適量喝

- 鮮奶
- 優酪乳
- 米漿
- 豆漿
- 麥茶



☹ 安全邊緣
偶爾喝

- 調味乳
- 冬瓜茶
- 運動飲料
- 純果汁



☹ 不健康
要少喝

- 汽水
- 可樂
- 含糖飲料
- 奶茶



天才領袖

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9週	108/10/21 (一)	白米飯	砂鍋魚丁	醬燒紫茄	有機空心菜	紫菜蛋花湯		5	1.6	0	1.6	2.2	609
	108/10/22 (二)	糙米飯	鹹酥雞丁	肉絲海帶根	有機奶油白菜	青木瓜雞湯	蘋果	5.4	1.4	1	2	2.3	727
	108/10/23 (三)	特餐	炒粿條	白菜獅子頭		肉羹湯	乳品	5.1	0.7	1	1.2	2.2	664
	108/10/24 (四)	紅扁豆	泡菜凍豆腐	茶碗蒸	有機黑葉白菜	白木耳甜湯	橘子	5.2	1	1	1.5	2.1	656
	108/10/25 (五)	白米飯	香滷豬腳丁	絲瓜滑蛋	有機高麗菜	豆腐味噌湯		5	1.3	0	2.4	2	652.5
第10週	108/10/28 (一)	白米飯	鹹冬瓜蒸肉	高麗炒豆干	有機莧菜	酸辣湯		5	1.2	0	2	2	620
	108/10/29 (二)	糙米飯	子薑麵腸	洋蔥炒蛋	有機山菠菜	紅豆撞奶	水果	6	1.2	1	2.5	2	787.5
	108/10/30 (三)	特餐	奶油雞絲燉飯	花椰炒肉絲		義式蔬菜湯	乳品	5.3	1.1	1	1.2	2.1	683
	108/10/31 (四)	蕎麥飯	麻婆魚丁	小瓜什錦	有機荷葉白菜	扁蒲排骨湯	水果	5	1.5	1	2	2.2	696.5
	108/11/1 (五)	糙米飯	腐乳雞丁	芽菜炒豆包	有機甜菜心	玉米排骨湯		5.2	1.2	0	2	2.1	638.5

喝了這些，孩子躁動、不專心

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

☺ 最健康
適量喝

- 鮮奶
- 優酪乳
- 米漿
- 豆漿
- 麥茶



☹ 安全邊緣
偶爾喝

- 調味乳
- 冬瓜茶
- 運動飲料
- 純果汁



☹ 不健康
要少喝

- 汽水
- 可樂
- 含糖飲料
- 奶茶



大成國民小學108學年度第一學期 第9週 午餐食譜設計表

預估總價 59,930

平均每日 19976.6667

平均每人每日 8.7

類別	10月21日(一)					10月22日(二)					10月23日(三)					10月24日(四)					10月25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 18,440					合計 23,050					合計 18,440					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	
主食						糙米飯										8KG									
主菜	砂鍋魚丁	水鯊丁(不包冰CAS)	180			鹹酥雞丁	雞丁CAS	144			炒飯條	肉絲CAS	60			泡菜凍豆腐	凍豆腐	115			香滷豬腳丁	豬腳丁CAS	60		
		大白菜Q	60				甜不辣條	90				綠豆芽Q	60				泡菜3K	8				肉丁CAS	81		
		木耳絲	12				胡椒鹽600G(飛)	2				乾香菇絲	5				大白菜Q	60				四分干丁	70		
		乾豆捲1.8K	4				地瓜粉20K	1				乾木耳絲	2				洋蔥去皮	12				生花生(先送)	12		
		冬粉(萬龍)	6									洗選蛋CAS(盤裝)	1				紅蘿蔔Q	7				蒜末	2		
		沙茶醬3K(牛)	3									紅蘿蔔Q	7									薑片	2		
		薑絲	2																			冰糖3K	4		
副菜	醬燒紫茄	茄子Q	120			肉絲海帶根	海帶根(綠)	100			白菜獅子頭	台畜獅子頭(大)	4540			茶碗蒸	洗選蛋CAS(盤裝)	8			絲瓜滑蛋	絲瓜Q	160		
		杏鮑菇頭	60				肉絲CAS	30				165元/KG			生香菇		20			洗選蛋CAS(盤裝)		3			
		青蔥	2				紅蘿蔔Q	7				大白菜Q	70				魚板絲3K	6				金針菇Q	12		
		九層塔	1				薑絲	2				紅蘿蔔Q	10				毛豆仁CAS	5				薑絲	2		
		蒜末	2				蒜末	2				青蔥	2												
青菜	空心菜	空心菜(產)	150			有機奶油白菜	有機奶油白菜	150			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	150			有機高麗菜	有機高麗菜	150							
		蒜末	2				蒜末	2				蒜末	2				蒜末	2							
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜100G	12			青木瓜雞湯	青木瓜	80			肉羹湯	小肉羹(手工)	50			白木耳甜湯	白木耳(先送)	3			豆腐味噌湯	豆腐4.3K(薄)	15		
		洗選蛋CAS(盤裝)	1				枸杞600G	2				脆筍絲	24				乾蓮子(去心)(先送)	5				柴魚片600G	3		
		青蔥	1				雞架	15				洗選蛋CAS(盤裝)	1				枸杞600G	2				味噌9K(細)	2		
		大骨	12									紅蘿蔔	7				二砂25K(白糖)	2							
		金針菇															雪蓮子(先送)	5							
其他	黃豆(非基改)					蘋果					乳品					橘子									
	台糖(50K)					2305份 8 18440					2305 10 23050					2305份 8 18440									
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		
		主食(份)			5 份			主食(份)			5.1 份			主食(份)			5.2 份			主食(份)			5 份		
		蔬菜(份)			1.6 份			蔬菜(份)			0.7 份			蔬菜(份)			1 份			蔬菜(份)			1.3 份		
		水果(份)			1 份			水果(份)			1 份			水果(份)			1 份			水果(份)			1 份		
		豆魚肉蛋(份)			1.6 份			豆魚肉蛋(份)			1.2 份			豆魚肉蛋(份)			1.5 份			豆魚肉蛋(份)			2.4 份		
		油脂(份)			2.2 份			油脂(份)			2.2 份			油脂(份)			2.1 份			油脂(份)			2 份		
總熱量			609大卡		總熱量			727大卡		總熱量			664大卡		總熱量			656大卡		總熱量			653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9週

類別	日期	10月21日(一)		日期	10月22日(二)		日期	10月23日(三)		日期	10月24日(四)		日期	10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	紅扁豆		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	砂鍋魚丁	素魚排	2	鹹酥雞丁	素鹹酥雞丁3K	1包	炒版條	炸豆包絲	0.6	泡菜凍豆腐	素泡菜	2瓶	香滷豬腳丁	素黃金咕咾肉300G	6包				
						素甜不辣條		1							百頁豆腐切12丁	1			
副菜	醬燒紫茄			肉絲海帶根	芹菜	0.1	白菜獅子頭	素獅子頭	35	茶碗蒸	豆干丁	2	絲瓜滑蛋						
						油片(切絲)		0.4						玉米粒CAS(散)	1				
湯	紫菜蛋花湯	金針菇	0.1	青木瓜雞湯	素排骨酥(濕)	0.6	肉羹湯	素肉羹	0.6	白木耳甜湯			豆腐味噌湯	乾海帶芽	0.1				
		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10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	10月28日(一)				10月29日(二)				10月30日(三)				10月31日(四)				11月1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 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				蕎麥飯				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	
					糙米飯									15KG							
主菜	鹹冬瓜蒸肉	全瘦絞肉	168			麵腸(切片)	120			清胸肉絲	72			水滷丁(不包冰)	170			雞胸丁"超秦"	108Kg		
		鹹冬瓜醬3K	9			瑤珍菇	18			三色丁CAS	30			豆腐4.3K(薄)	12			雞腿切丁"超秦"	54Kg		
		蒜末	4			薑絲	3			生香菇	12			洋蔥去皮	15			紅蘿蔔	20Kg		
						九層塔	1			鮑魚菇	20			絞肉	12			杏鮑菇-切塊"	50Kg		
						榨菜絲3K	20			高麗菜(初秋)	25			辣豆瓣醬(十全)	1			豆皮捲	7包		
						木耳絲	25			洋蔥去皮	10			蒜末	2			絞蒜仁	2Kg		
										毛豆仁CAS	5			薑末	2		豆腐乳(辣)	3			
										安佳奶油454G	8			薑末	2		豆腐乳(甜)	2			
副菜	高麗炒豆干	高麗菜Q(初秋)	140			洗選蛋CAS(盤裝)	9			青花菜(冷凍)	80			小黃瓜Q	120			炸豆包切絲"	35Kg		
		豆干片	45			洋蔥去皮	45			白花菜(冷凍)	70			木耳絲	20			綠豆芽*非基改	95Kg		
		紅蘿蔔Q	10			紅蘿蔔Q	12			肉絲	24			魚板絲3K	6			紅蘿蔔	10Kg		
		蒜末	2			木耳絲	12			紅蘿蔔Q	12							木耳絲"	10Kg		
										乾豆捲1.8K	3								絞蒜仁	2Kg	
										木耳絲	15								黑胡椒粒.1斤飛馬	1包	
										素肉絲										0	
																				0	
青菜	莧菜	白莧菜(產)	150			有機山菠菜	150						有機荷蘭白菜	150			有機甜菜心	150			
		蒜末	2			蒜末	2						蒜末	2			絞蒜仁	2			
																			0		
																				0	
湯	酸辣湯	豆腐4.3K(薄)	11			紅豆(先送)	50			馬鈴薯去皮	45			扁蒲	70			玉米條*切片	75Kg		
		脆筍絲	18			雀巢奶粉2.3K	3			大蕃茄	12			枸杞600G	2			龍骨丁3K包"	18Kg		
		木耳絲	7			薑末	2			洋蔥去皮	10			排骨丁	18			西洋芹*	3Kg		
		紅蘿蔔	7			二砂25K(台糖)	2			紅蘿蔔	10								0		
		洗選蛋CAS(盤裝)	1							月桂葉(小磨坊)	1									0	
		烏醋3.5K(百)	2							大骨	15									0	
		柴魚片600G	3																	0	
																					0
豆漿		黃豆(非基改)				水果	2304份	10	23040	乳品	2307	10	23070	水果	2304份	10	23040				
		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	份	主食(份)	6	份	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.2	份					
		蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	1.2	份	蔬菜(份)	1.1	份	蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)	1.2	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)	2.5	份	豆魚肉蛋(份)	1.2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份					
		油脂(份)	2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2.1	份					
總熱量	620大卡		總熱量	788大卡		總熱量	683大卡		總熱量	697大卡		總熱量	639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10週

菜別	日期	10月28日(一)		日期	10月29日(二)		日期	10月30日(三)		日期	10月31日(四)		日期	11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	白米飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	特餐		主食名稱	蕎麥飯		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	
主菜	鹹冬瓜蒸肉	瑤珍菇	3			炸豆包(大)	1			素魚排	2		嫩小油豆丁3k	1包	
				子薑麵腸		奶油雞絲燉飯				麻婆魚丁			腐乳雞丁		
副菜	高麗炒豆干			杏鮑菇頭	1	素肉絲	0.1			素小卷1.2K	1包				
				洋蔥炒蛋		花椰炒肉絲				小瓜什錦			芽菜炒豆包		
				九層塔	0.3										
				茄子	2										
湯	酸辣湯	素烏醋600G	1			芹菜	0.3			扁蒲排骨湯			生香菇	2	
				紅豆撞奶		義式蔬菜湯							玉米排骨湯		
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：