



午餐觀摩會議

~大成午餐與您有約~

午餐收費

- 食材費用約25元/天 (扣除人事及燃料費)
- 每週兩次水果(20元/週) ， 一次乳品(11元) ， 一次豆漿(11月~翌年4月)
- 週二、五供應糙米飯 ， 週四供應全穀類飯(紫米、 蕎麥、 小米等)

午餐收費

- 每週供應一次海鮮類主食
- 週三供應特餐，如炊飯、烏龍湯麵等
- 不定期加菜-兒童節特餐，滷雞腿(18元/隻)



午餐收費

。第8週

詳細菜單

		預估總價 229,580				平均每日 76526.66667				平均每人每日 32.7					
類別	日期	4月1日(一)				日期	4月2日(二)				日期	4月3日(三)			
	人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)				人數	2339(2304+素32)			
	合計	50,522			合計	67,633			合計	95,094					
主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				
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	肉絲	144	162	23328	麻油雞丁	雞丁	90	120	10800	塔香海鮮貝殼麵	貝殼麵(彩色)	230	40	9200	
	木耳絲	15	100	1500		燻腿丁	72	135	9720		500G/包.生				
	魚香青	15	92	1380		豬血糕丁CAS	45	80	3600		肉絲	48	162	7776	
	香蘿蔔	7	23	161		杏鮑菇頭	20	100	2000		魷魚條	36	250	9000	
	肉絲	2	68	136		薑片	2	95	190		白蝦仁	12	390	4680	
	蒜末	1	109	109		黑麻油3L(燈)	1	420	420		瑤珍菇	40	130	5200	
	筍肉	40									洋蔥去皮	15	50	750	
副菜	洗選蛋CAS(盤裝)	9	1410	12690	大瓜鳩蛋	大黃瓜	130	51	6630	鹽酥雞+薯條	蒜末	2	109	218	
	雪裡紅(切)	50	80	4000		鵝蛋	30	160	4800		羅勒葉100G	4	140	560	
	紅炒蛋					魚板絲	12	165	1980		雞丁	144	120	17280	
						木耳絲	5	100	500		薯條2K	70	130	9100	
						紅蘿蔔	7	23	161		胡椒鹽600G(飛)	2	120	240	
青菜	青菜(吉)	155			有機醬油	有機荷葉白菜	155			珍珠奶茶	黑粉圓	50	45	2250	
	蒜末	2	109	218		蒜末	2	109	218		紅茶包400G	3	100	300	
	絲瓜	60	54	3240		豆腐4.3K(薄)	11	140	1540		克寧奶粉2.3K	3	700	2100	
	豆腐4.3K(薄)	9	140	1260		脆筍絲	15.2	55	836		二砂25K(台糖)	2	750	1500	
	絲瓜薑絲	2	95	190		木耳絲	7	100	700						
	蛤蜊湯					紅蘿蔔	7	23	161						
						洗選蛋CAS(盤裝)	1	1410	1410						
豆漿	黃豆(非基改)	66KG	35	2310	柴魚片600G	3	280	840	乳品	1961	11	22690			
	台糖(SOK)				烏醋3.5K(百)	1	130	130							

學校午餐食物 內容及營養

2. 學校午餐每日食物內容階段值		
食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀根莖類	5 份/餐	5.5 份/餐
	未精緻 1/3 以上 (包括根莖雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等)	
	全穀根莖類替代品(甜不辣、米血糕等)， 不得超過 2 份/週	
乳品類(低脂)	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚肉蛋類	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮)	
	魚類供應至少 2 份/月	
	魚肉類半成品(各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)，不得超過 2 份/週	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	每週供應 2 份(1 份/餐)	每週供應 2 份(1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐

一日午餐供應流程

- 午餐供應人數-2340人(全校師生及幼兒園)
- 7:00 驗菜並開始前處理及洗米
- 烹煮順序 8:30從湯品→主、副菜→青菜
- 10:55開始分送四棟樓共87班(含幼稚園及特教)
並於11:30前送達各班

廚房炒菜器具簡介

- 蒸氣迴轉鍋 三口
- 熱源-蒸氣加熱



餐點烹調

- 以3/28 西班牙炒蛋為例
配料有洋蔥、牛蕃茄、涼薯、香菇及蛋



拌炒洋蔥

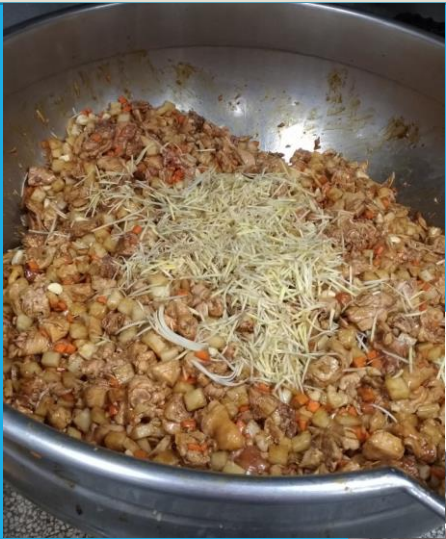


加入其他
配料拌炒



餐點烹調

- 以3/28 蛤蜊蒸雞為例
配料有雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、蛤蜊及薑絲



醃製肉品



配入餐盆最後
灑上蛤蜊
進蒸箱

學生午餐教育 推廣海報

前置作業

要將全校2340個銀絲捲上的紙拿下來，並在班級餐盆內鋪上吸油廚房紙巾



油炸

下油鍋
炸啦！



分裝

依班級人數分放到各班餐盆內

