

大成國民小學108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3週	109/3/9 (一)	白米飯	麻醬雞丁	高麗菜炒豆干	產銷履歷小白菜	玉米蛋花湯		5.4	1.1	0	2.1	2.1	658
	109/3/10 (二)	蕎麥飯	馬鈴薯燒肉	醬油蒸蛋	有機青松菜	冬瓜丸子湯	土芒果	5.3	0.9	1	2.1	2.2	710
	109/3/11 (三)	特餐	麻油雞絲飯	蘿蔔燒肉		味噌豆腐湯	乳品	5	0.8	1	0.8	2	620
	109/3/12 (四)	薏仁飯	義式水煮魚	大瓜鳩蛋	有機青江菜	肉骨茶湯	桶柑	5.2	1.7	1	2	2.1	711
	109/3/13 (五)	糙米飯	芋頭雞丁	沙茶寬粉	有機黑葉白菜	燒仙草		5.3	1	0	2	2.2	645
第4週	109/3/16 (一)	白米飯	香酥鮭魚	銀芽油片	產銷履歷油菜	地瓜甜湯		5.5	1	0	2.2	2.5	687.5
	109/3/17 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	鮮菇什錦	有機東京白菜	牛蒡排骨湯	水果	5	0	1	2	2.1	654.5
	109/3/18 (三)	特餐	什錦炒麵	滷味什錦		田園蔬菜湯	乳品	5	1.6	1	1.8	2.2	724
	109/3/19 (四)	五穀飯	酸白菜肉片	木須肉絲	有機廣島菜	山藥雞湯	水果	5.3	0.8	1	1.8	2.3	689.5
	109/3/20 (五)	糙米飯	味噌雞丁	西班牙炒蛋	有機高麗菜	海芽金菇湯		5	1	0	2.5	0	562.5

研究指出!

蔬果吃越多 人更快樂 



膳食纖維有助於...

♥ 好菌多、壞菌少，
讓腸道更健康 

♥ 穩定血糖及情緒 

全面使用
綠產品

食譜設計: 葉倩瑛營養師

冬季當令



白蘿蔔、青花菜、菠菜、芥藍菜
橘子、蓮霧、小番茄、芭樂、釋迦

大成國民小學108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3週	109/3/9 (一)	白米飯	麻醬雞丁	高麗菜炒豆干	有機小白菜	玉米蛋花湯		5.4	1.1	0	2.1	2.1	658
	109/3/10 (二)	糙米飯	馬鈴薯燒肉	醬油蒸蛋	有機青松菜	冬瓜丸子湯	土芒果	5.3	0.9	1	2.1	2.2	710
	109/3/11 (三)	特餐	麻油雞絲飯	蘿蔔燒肉		味噌豆腐湯	乳品	5	0.8	1	0.8	2	620
	109/3/12 (四)	薏仁飯	義式水煮魚	大瓜鳩蛋	有機青江菜	肉骨茶湯	桶柑	5.2	1.7	1	2	2.1	711
	109/3/13 (五)	白米飯	芋頭雞丁	沙茶寬粉	有機黑葉白菜	燒仙草		5.3	1	0	2	2.2	645
第4週	109/3/16 (一)	白米飯	香酥鮭魚	銀芽油片	吉園圃油菜	地瓜甜湯		5.5	1	0	2.2	2.5	687.5
	109/3/17 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	鮮菇什錦	有機東京白菜	牛蒡排骨湯	水果	5	0	1	2	2.1	654.5
	109/3/18 (三)	特餐	什錦炒麵	滷味什錦		田園蔬菜湯	乳品	5	1.6	1	1.8	2.2	724
	109/3/19 (四)	五穀飯	酸白菜肉片	木須肉絲	有機廣島菜	山藥雞湯	水果	5.3	0.8	1	1.8	2.3	689.5
	109/3/20 (五)	白米飯	味噌雞丁	西班牙炒蛋	有機高麗菜	海芽金菇湯		5	1	0	2.5	0	562.5

研究指出!

蔬果吃越多 人更快樂

膳食纖維有助於...

- 好菌多、壞菌少，讓腸道更健康
- 穩定血糖及情緒





可食用
產品

食譜設計:葉倩瑛營養師

冬季當令 → 白蘿蔔、青花菜、菠菜、芥藍菜
橘子、蓮霧、小番茄、芭樂、釋迦

大成國民小學108學年度第一學期 第3週 午餐食譜設計表

預估總價 64,970 平均每日 12,994 平均每人每日 5.7

類別	日期	3月9日(一)		日期	3月10日(二)		日期	3月11日(三)		日期	3月12日(四)		日期	3月13日(五)				
	人數	2339(2304+素32)		人數	2006(2304+素32)		人數	2339(2304+素32)		人數	2339(2304+素32)		人數	2000(1967+素33)				
主餐	合計	0		合計	20,790		合計	23,390		合計	20,790		合計	0				
	名稱	白米飯		糙米飯		特餐		薏仁飯		糙米飯		薏仁飯		糙米飯				
主餐	名稱	食材	數量K	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	麻醬雞丁	雞胸丁"超秦"	72Kg	肉角3K包	132Kg				義式水煮魚	月魚丁5K(含冰)	30包			芋頭雞丁	雞胸丁"超秦"	72Kg	
雞(骨腿丁)超秦"			72Kg	馬鈴薯-洗皮	70Kg				青花菜"12K散		4件			雞(骨腿丁)超秦"		72Kg		
小黃瓜			30Kg	紅蘿蔔	15Kg				蛤仔-大		15Kg			芋頭*去頭尾		80Kg		
麵腸切片*			50Kg	絞蒜仁	1.5Kg				洋蔥去皮*進口		20Kg			絞蒜仁		2Kg		
芝麻醬3K北方"			4桶	滷包-大10入母指	1包				聖女小蕃茄		5Kg			青蔥		2Kg		
絞蒜仁			2Kg						甜椒-彩色		10Kg							
									去皮蒜仁		3Kg							
									羅勒葉100g(瓶)		1瓶							
副菜	青菜	高麗菜*去外葉	110Kg	洗選雞蛋*cas	110Kg			蘿蔔燒肉	肉角3K包"	72Kg			沙茶寬粉	乾粉條(3K)寬口	11包			
		豆干片	60Kg	醬油5L金蘭(濃)大	庫存				白蘿蔔*Q	100Kg				大白菜*去外葉	80Kg			
		紅蘿蔔	5Kg						小△油豆腐25g*	35Kg				紅蘿蔔	10Kg			
		乾香菇絲(台灣)	1.2Kg						紅蘿蔔	10Kg				木耳絲"	5Kg			
		絞蒜仁	2Kg						絞蒜仁	2Kg				沙茶醬3K*牛頭	2桶			
		小白菜-產履	150Kg	有機青松曾吾強	庫存					有機青江葉志豪	庫存				有機黑白葉志豪	庫存		
		薑絲	2Kg	絞蒜仁	2Kg					絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg		
湯品	玉米蛋花湯	玉米粒15K富士鮮"	4件	冬瓜*	75Kg			味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄).	18板			燒仙草	燒仙草3K	23桶			
		洗選雞蛋*cas	24Kg	虱目小魚丸3K包"	7包				味噌(細白)9k十全	3件				珍珠粉圓	25Kg			
		叉骨切	12Kg	薑絲	2Kg				海帶芽(乾)	1Kg				綠豆-已提前送	庫存			
		青蔥	2Kg						柴魚片-半斤	3包				砂糖25K(台糖)	1件			
									青蔥	1.5Kg								
其他	黃豆(非基改)	43	土芒果	2310份	9	20790	乳品	2339	10	23390	桶柑	2310份	9	20790				
	台糖(50K)																	
營養分析表	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				
	熱量	主食(份)	5.4	主食(份)	5.3	份	主食(份)	5	份	主食(份)	5.2	份	主食(份)	5.3	份			
		蔬菜(份)	1.1	蔬菜(份)	0.9	份	蔬菜(份)	0.8	份	蔬菜(份)	1.7	份	蔬菜(份)	1	份			
		水果(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)	2.1	豆魚肉蛋(份)	2.1	份	豆魚肉蛋(份)	0.8	份	豆魚肉蛋(份)	2	份	豆魚肉蛋(份)	2	份			
		油脂(份)	2.1	油脂(份)	2.2	份	油脂(份)	2	份	油脂(份)	2.1	份	油脂(份)	2.2	份			
		總熱量	658大卡	總熱量	710大卡		總熱量	620大卡		總熱量	711大卡		總熱量	645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3週

菜別	日期	3月9日(一)		日期	3月10日(二)		日期	3月11日(三)		日期	3月12日(四)		日期	3月13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	蕎麥飯		主食名稱	特餐		主食名稱	薏仁飯		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	麻醬雞丁	杏鮑菇切塊	1kg	馬鈴薯燒肉	小油豆丁	2kg	麻油雞絲飯	素皮絲	0.5kg	義式水煮魚	百頁豆腐1切12	2kg	芋頭雞丁	素排骨3k	1包				
副菜	高麗菜炒豆干	素豆皮	0.2kg	醬油蒸蛋	茄子	3.5kg	蘿蔔燒肉			大瓜鳩蛋	炸豆包切絲	1kg	沙茶寬粉	沙茶醬737g素	1瓶				
		西洋芹	0.5kg		素碎肉	0.1kg													
湯	玉米蛋花湯			冬瓜丸子湯	素丸子0.6k	2包	味噌豆腐湯			肉骨茶湯			燒仙草						
		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4週 午餐食譜設計表

預估總價 60,658

平均每日 12,132

平均每人每日 5.3

類別	日期	3月16日(一)				日期	3月17日(二)				日期	3月18日(三)				日期	3月19日(四)				日期	3月20日(五)			
	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	18,664				合計	23,330				合計	18,664				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	香酥鮭魚	鮭魚片6K無肚80片	2245個			咖哩雞丁	雞胸丁"超秦"	90Kg			什錦炒麵	油麵(細)	300Kg			酸白菜肉片	肉片**	120Kg			味噌雞丁	雞胸丁"超秦"	90Kg		
		麵粉-中筋22K	庫存				雞(骨腿丁)超秦"	72Kg				乾香菇絲(台灣)	2Kg				酸白菜3K*素	17包				雞(骨腿丁)超秦"	72Kg		
							馬鈴薯-洗皮	55Kg				乾蝦仁	2Kg				紅蘿蔔	18Kg				麵腸切片*	20Kg		
							紅蘿蔔	10Kg				肉絲**	36Kg				大白菜*去外葉	50Kg				紅蘿蔔	15Kg		
							洋蔥去皮*進口	15Kg				高麗菜*去外葉	65Kg				薑絲	2Kg				白蘿蔔*	45Kg		
							老公咖哩粉600g盒	2盒				洋蔥去皮*進口	35Kg									絞蒜仁	2Kg		
												紅蘿蔔	15Kg									味噌(細白)9k+全	2件		
副菜	銀芽油片	油豆片切絲	25Kg			鮮菇什錦	金絲菇(美)	25Kg			滷味什錦	絞紅蔥頭*	3Kg			木須肉絲	肉絲**	24Kg			西班牙炒蛋	洗選雞蛋*cas	105Kg		
		綠豆芽	115Kg				鮑魚菇	15Kg				肉角3K包	84Kg				乾木耳絲	9Kg				洋蔥去皮*進口	20Kg		
		紅蘿蔔	10Kg				小黃瓜	105Kg				大豆干丁8g	70Kg				紅蘿蔔	15Kg				牛蕃茄	25Kg		
		香菇小朵(生)	5Kg				紅蘿蔔	15Kg				海帶結	55Kg				甜鳳梨碎片3K	10桶				涼薯	40Kg		
青菜	油菜	絞蒜仁	2Kg			木耳絲"	10Kg			絞蒜仁	1.5Kg			嫩薑-切絲*	2Kg			蕃茄醬3.15K*可果	4桶						
		油菜-產履	150Kg			有機東京曾吾強	庫存							有機廣島葉志豪	庫存			有機高麗葉志豪	庫存						
		絞蒜仁	2Kg			絞蒜仁	2Kg							絞蒜仁	2Kg			絞蒜仁	2Kg						
湯	地瓜甜湯	地瓜*	95Kg			牛蒡排骨湯	牛蒡	60Kg			田園蔬菜湯	大白菜*去外葉	60Kg			山藥雞湯	山藥	60Kg			海芽金菇湯	海帶芽(乾)	2Kg		
		薑片	5Kg				紅棗(1斤包)	2包				紅蘿蔔	5Kg				光雞切丁	18Kg				金絲菇(美)	20Kg		
		砂糖25K(台糖)	2件				龍骨丁3K包"	18Kg				玉米粒15K富士鮮"	1件				枸杞(1斤包)	2包				薑絲	1.5Kg		
												金絲菇(美)	15Kg										青蔥	1Kg	
豆漿	黃豆(非基改)																								
		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		熱量	類別	份量		
		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份					
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)	1.6	份		蔬菜(份)	0.8	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)	2.2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份					
		油脂(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)		份					
總熱量	688大卡		總熱量	655大卡		總熱量	724大卡		總熱量	690大卡		總熱量	563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4週

午餐食譜設計表

菜別	日期	3月16日(一)		日期	3月17日(二)		日期	3月18日(三)		日期	3月19日(四)		日期	3月20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	食材	數量K	食材	數量K						
主菜	香酥鮭魚	素魚片	41個	咖哩雞丁	小油腐丁	2.5Kg	什錦炒麵	素肉絲	0.1kg	酸白菜肉片	豆皮結	2.5kg	味噌雞丁							
					杏鮑菇切塊	1Kg														
副菜	銀芽油片			鮮菇什錦			滷味什錦	生香菇	0.5kg	木須肉絲	素火腿1k	1條	西班牙炒蛋	豆腐1.2k	2板					
																高麗菜	1kg			
湯	地瓜甜湯			牛蒡排骨湯	素皮絲	0.5kg	田園蔬菜湯	柳松菇0.2k	2包	山藥雞湯			海芽金菇湯							

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：