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)
	109/4/6 (-)	白米飯	打拋豬肉	螞蟻上樹	產銷履歷蚵白菜	海芽蛋花湯		5. 1	0.9	0	1.8	2	605
	109/4/7 (二)	糙米飯	醬燒鴨	玉米蒸蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓	肚臍丁	5	1.1	1	1.9	1.9	666
第8週	109/4/8 (三)	特餐	炒粄條	白菜獅子頭*1		酸辣湯	乳品	5	0.8	1	1.6	2. 2	689
	109/4/9 (四)	麥片飯	砂鍋魚丁	鹹蛋苦瓜	有機小松菜	刈薯鮮菇湯	小番茄	5. 2	1	1	2.8	2.3	763
	109/4/10 (五)	糙米飯	麻油雞	花生麵筋	有機福山萵苣	蕃茄養生湯		5. 2	1.1	0	2.7	2.5	706.5
	109/4/13 (-)	白米飯	沙嗲雞丁	麻婆豆腐	產銷履歷青菜	蔬菜豆腐湯		5. 5	1	0	3. 1	2.4	750. 5
	109/4/14 (二)	糙米飯	地瓜魚丁	洋蔥炒蛋	有機塔菇菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	5	1.2	1	2. 2	2.1	699.5
第9週	109/4/15 (三)	特餐	香菇炊飯	油腐滷肉		青木瓜排骨湯	乳品	5	0.9	1	2	2.2	721.5
	109/4/16 (四)	紫米飯	壽喜燒	香甜玉米段	有機青江菜	什錦豆花	水果	6	1	1	2	2	745
	109/4/17 (五)	糙米飯	腐乳雞丁	扁蒲什錦	有機荷葉白菜	黄瓜丸片湯		5	1.7	0	2. 1	2.1	644. 5

問題 黑糖、蜂蜜是好糖,可以放心攝取?

食譜設計:葉倩瑛營養師

:用

天然糖也不過量攝取!

蜂蜜、黑糖屬游離糖

熱量為4kcal/g

攝取過多可能造成肥胖、慢性疾病





大学成立國於民民小工學是108學是年子度公上之學是期之年以餐子藥子單名

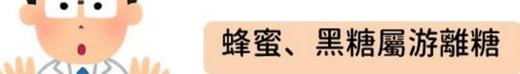
週 紫 別 雲	日『期』	主業食	主业菜为	副苹菜族	青菜紫	湯ホ	其シ他∜	主食(份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第流	109/4/6 (-)	白紫米点飯等	打ဳ抛〖豬ႊ肉﹑﹑	螞⅌蟻∸上ঽ樹ঽ	產紫銷素履為歷為蚵蛋白紫菜素	海泳芽、蛋浆花、湯浆		5. 1	0.9	0	1.8	2	605
	109/4/7 (二)	糙ѯӾӷ飯ҕ	醬҈焼҈鴨҆ӷ	玉半点蒸光蛋素	有乘機出高٤麗ҳ菜ฐ	冬滋瓜紫山紫粉紫圓紫	肚紫臍ś丁ź	5	1.1	1	1.9	1.9	666
8	109/4/8 (三)	特於餐 類	炒款板浆條款	白紫菜紫獅『子》頭紫*1		酸紫辣浆湯 葉	乳品等	5	0.8	1	1.6	2. 2	689
€田□	109/4/9 (四)	麥亞片刻	砂ζ鍋ξ魚ζ丁ξ	鹹紫蛋紫苦紫瓜紫	有乘機"小菜松菜菜素	刈҈薯៉េ薪҉荔҉湯ѯ	小紫番ξ茄ξ	5. 2	1	1	2.8	2.3	763
週紫	109/4/10 (五)	糙҂Ӿ҅ѿѹ҃	麻♡油₹雞≒	花《生』類以新	有乘機性福泉山県高楽苣島	蕃钅茄藿養素生涩湯葉		5. 2	1.1	0	2. 7	2.5	706.5
第一	109/4/13 (一)	白紫米亞飯等	沙ݙ嗲ݙ雞Ӵ丁ᢓ	麻♡婆灸豆灸腐∽	產紫銷ฐ履點歷之青菜菜素	蔬菜菜系豆浆腐浆湯糕		5.5	1	0	3. 1	2.4	750.5
/13	109/4/14 (二)	糙҂Ӿӷ飯ҕ	地尘瓜《魚』丁涩	洋ヹ葱蒸炒灸蛋乳	有乘機。塔萊菇菜菜素	冬涩瓜ё蛤螂滲湯葉	水《果》	5	1.2	1	2.2	2. 1	699.5
9	109/4/15 (三)	特於 餐 類	香菜菇菜炊菜飯蒜	油菜腐菜滷菜肉點		青茫木朵瓜袋排涂骨浆湯葉	乳品等	5	0.9	1	2	2. 2	721.5
 ○田 □	109/4/16 (四)	紫水光弧	壽桑喜亞燒桑	香菜甜菜玉以米以段繁	有求機"青江"菜家	什&錦雲豆灸花 §	水《果》	6	1	1	2	2	745
週紫	109/4/17 (五)	糙ѯ米旱飯鬃	腐染乳染雞片丁涩	扁҉ 蒲 柒什ఊ҉	有求機片荷亞葉亞白紫菜素	黃系瓜《丸》片影湯:		5	1.7	0	2.1	2. 1	644.5

挿

食譜設計:葉倩瑛營養師

問題黑糖、蜂蜜是好糖,可以放心攝取?





熱量為4kcal/g



STOP

攝取過多可能造成肥胖、慢性疾病

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	59,93	0		平均每日				平均每人每日											
		日期 4月6日(一) 日期 4月7日(二) 日						日期	期 4月8日(三) 日期						日期	日期 4月10日(五)					
菜	人隻	by 2305(2270	2305(2270+素35) 人数 2305(2270+素35) 合計 0 合計 18,440			人數 2305(2270+素35) 人數				2305(227)	0+素35)	人數 2305(2270+素35)									
別	主担			0	主食	合計	<u>├</u> <u>1</u> 米飯	8,440	主食		計 2 3 特餐	3,050	主食	合計	13	3,440	主食	<u>合計</u>	- 米飯	0	
	名科			單價 總價				單價 總價				單價 總價			數量K	單價 總價			數量K	單價	總價
主信						糙米飯					33,122			7117	8KG			*****			
		全痩絞肉	114			鴨丁	144			肉絲	96			水鯊丁(不包冰	180		雞		90		
		豆干絞碎	45			四分干丁	50)		綠豆芽	80			大白菜	60		骨		72		
		洋蔥去皮	15			洋蔥去皮	20			乾香菇絲	5			木耳絲	12			皆血糕丁CAS	55		
	打		2		1	豬血糕丁CAS	30			乾木耳絲	2		4	+4	4		_	5鮑菇頭	30		
主	批		2		醬	黑豆瓣醬3K			炒	注選平CAS(粉壯	1			冬粉(萬龍	6		麻薑	詳	3		
菜		小蕃茄	10		焼鴨	甜麵醬9K			粄	/	10			沙茶醬3K(牛	2	_	油置	県麻油3L(燈	1		
	肉	魚露500CC	1		一鴨	in Age 1711			條	韭菜	1			薑絲	2		維 …	(White HID TO COM			
		AT LEED OOCC							3E.A.	1		1	三 ※			1					
																	1				
		冬粉(龍口	45			洗選蛋CAS(盤裝	9)		台畜獅子頭(大	2250			苦瓜	120		_	拍麵筋泡	46		
		高麗菜(尖頭	50			玉米粒CAS(散	60)			160元/kg			鹹蛋(先送	300		生	E花生(先送	25		
		絞肉	21			毛豆仁CAS	10)		大白菜Q	70			青蔥	3						
	蛙	木耳絲	10		玉				菜		10		鹹	杏鮑菇頭	40		花				
副	蟻	芹菜	2		米				獅子		2		蛋				生				
菜	上				蒸				一丁頭				苦				麵				
	樹				蛋				*				瓜				筋				
									1												
		蚵白菜(產	150			青菜(有機	150)			0			青菜(有機	150		_ 青	f菜(有機	150		
	401	蒜末	2		有機	蒜末	2	2					小	蒜末	2		有 機 蒜	末	2		
青	蚵白菜				高												福山				
菜	菜				麗菜								松菜				萵				
																	苣				
		乾海帶芽	2			冬瓜塊600G	40)		豆腐4.3K(薄	12			刈薯	60		大	·蕃茄	50		
		洗選蛋CAS(盤裝	1			山粉圓	5	;		脆筍絲	15			鮑魚菇	24		-	全針菇	7		
	海		10		冬		2			木耳絲	7		刈		2		蕃大		9		
湯	芽	大骨	12		瓜	y ====(==);			酸	红蘿蔔	7		薯	7.1.5.			茄	 豆芽	25		
品品	蛋花	(- 山 - 粉				辣湯	NA NEW TOTAL OLDER HE	1		鮮				養生				
	湯				圓				一河	柴魚片600G	3		菇湯				湯				
	12/2	,			1531					烏醋3.5K(百	2		1995				1000				
									1	素烏醋600G	1										
其		黃豆(非基改)				肚臍丁	2305份	8 18440)	乳品	2305	10 23050)	小番茄	2305份	8 18440)				
他		台糖(50K)					2505()3	20110			2505	25050		2.2470		20.10					
		類別		計量		類別		份量		類別		份量		類別		份量		類別		份量	
營業		主食(份)	5.1	份	-	主食(份)	5	V-4	4	主食(份)	5	V-4	4	主食(份)	5.2		-	主食(份)	5.2		份
養分	熱	蔬菜(份) 水果(份)	0.9	份 份	熱	蔬菜(份) 水果(份)	1.1	D. 4	熱	蔬菜(份) 鮮奶(份)	0.8	<u>份</u> 份	熱	蔬菜(份) 水果(份)	1	<u></u> 份 份	熱	蔬菜(份) 水果(份)	1.1		<u>份</u> 份
析	量	豆魚肉蛋(份)	1.8	份	量	豆魚肉蛋(份)	1.9	份	量	豆魚肉蛋(份)	1.6	份	量	豆魚肉蛋(份)	2.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.7		份
表		油脂(份)	2	份	-	油脂(份)	1.9	D-4	-	油脂(份)	2.2	<u>份</u> 9大卡	-	油脂(份)	2.3	17.4	┨	油脂(份)	2.5	07大卡	份
** **		總熱量	003	大卡	1	總熱量	00	66大卡		總熱量		沙八下	1	總熱量		3大卡	1	總熱量	1 '	0/八下	

大成國民小學108學年度第一學期 第8週

	日期	4月6日(一)		日期			日期		71302	日期	4月9日(四)		日其	4月10日(五)	
菜	人婁	38		人婁	38		人數	38		人婁	38		人婁	38	
別		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0		合計	0
נת	主食	白米飯		主食			主食	特餐		主食			主食		
	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K
		麵輪	0.5		素鴨肉	1.2		素肉絲	0.2		素魚排	3.0	_	四分干丁	2.5
	打				素紫米糕450G	3.0				砂			_	素豬血糕480G	2.0
主	拋			醬			炒			鍋			麻		
菜	豬			燒			粄			魚			油		
	肉			鴨			條			1			雞		
	-														
		The Court													
	1 111	素絞肉	0.1				菜	素獅子頭	40.0	F-T	豆干丁	2.0	-+-		
₩	螞			玉			獅			鹹			花		
副	蟻			米			子			蛋			生		
菜	工			蒸平			頭			抬			麵		
	樹			蛋			*			瓜			筋		
							1								
	海			冬						Λĺ			蕃		
	芽			瓜			酸			薯			茄		
湯	蛋			Ш			辣			鮮			養		
	花			粉			湯			菇			生		
	湯	薑片	0.6	圓						湯			湯		
L	<u> </u>		0.0		P. James B. P. America No. 1984.			\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	<u> </u>						

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9週 午餐食譜設計表

預估總價 104,925 平均每日 20985 平均每人每日 9.1 日期 4月13日(一) 4月14日(二) 4月15日(三) 4月16日(四) 4月17日(五) 2305(2270+素35) 2305(2270+素35) 人數 2305(2270+素35) 人數 2305(2270+素35) 2305(2270+素35) 菜 合計 35,775 合計 23,040 合計 23,070 合計 23,040 合計 別 白米飯 糕米飯 特餐 紫米飯 白米飯 數量K 單價 總價 名稱 數量K 單價 總價 名稱 名稱 數量K 單價 總價 名稱 食材 數量K 單價 總價 名稱 食材 食材 數量K 單價 總價 糙米飯 15KG 雞肉先解凍 月魚丁 180 180 32400 雞丁 90 清胸肉絲 72 火鍋豬肉片 138 雞丁 90 75 45 25 25 72 3375 72 地瓜 骨腿丁 生香菇 洋蔥去皮 骨腿丁 48 50 35 青花菜(冷凍 杏鮑菇頭 18 綠豆芽 豬血糕丁CAS 香 高麗菜(初秋 50 10 50 洋蔥去皮 18 紅蘿蔔Q 高麗菜(初秋 腐 沙 嗲 10 10 味醂1.6K(穀盛 2 主 紅蘿蔔Q 菇 芋頭小丁 2 乳 雞 菜 炊 乾香菇絲 雞 豆腐乳(甜酒 15 咖哩粉600G(老 燒 飯 花生醬3K 椰漿400CC 絞紅蔥頭 130 洗選蛋CAS(盤裝 豆腐4.3K(薄 10 肉丁 114 玉米段(對切 1150 扁蒲 20 12 油豆腐丁 60 25 洋蔥去皮 絞肉 安佳奶油454G 生香菇 60 青蔥 2 鮑魚菇 30 魚板絲3K 4 玉米粒CAS(散 蒜末 2 紅蘿蔔Q 10 木耳絲 麻 甜 蔥 辣豆瓣醬(十全 腐 滷味滷包10入 婆 蒲 紅蘿蔔Q 副 玉 菜 ₩. 炒 米 腐 錦 蛋 肉 段 青菜(産 150 青菜(有機 150 青菜(有機 150 青菜(有機 150 蒜末 蒜末 2 蒜末 2 機 蒜末 青 青 塔 菜 菜 菇 薑片(素食用 0.6 白 60 冬瓜 75 青木瓜 70 紅豆(先送 11 大黄瓜 80 高麗菜(初秋 25 排骨丁 24 11 15 豆腐4.3K(薄 蛤蜊(大 花豆(先送 貢丸片(福茂 蔬 紅蘿蔔 薑絲 枸杞 黃 青蔥 2 1.2 豆花2K 105 菜 瓜 大骨 錦 二砂25K(台糖 瓜 ₩. 蛤 排 ₩. 素香菜丸 腐 鯏 骨 湯 湯 湯 湯 水果 2304份 10 23040 乳品 **2307** 10 23070 水果 2304份 10 23040 豆 黄豆(非基改) 漿 台糖(50K) 類別 份量 類別 份量 類別 份量 類別 份量 類別 份量 營 主食(份) 5.5 份 主食(份) 5 份 主食(份) 5 份 主食(份) 6 份 主食(份) 5 飬 蔬菜(份) 蔬菜(份) 蔬菜(份) 份 蔬菜(份) 份 蔬菜(份) 0.9 份 份 分 熱 水果(份) 份 水果(份) 份 鮮奶(份) 份 水果(份) 份 熱 水果(份) 析 量 豆魚肉蛋(份) 3.1 份 豆魚肉蛋(份) 2.2 豆魚肉蛋(份) 份 豆魚肉蛋(份) 量 豆魚肉蛋(份) 2.1 份 份 2.4 2.1 2.2 油脂(份) 2.1 表 油脂(份) 油脂(份) 油脂(份) 份 油脂(份) 751大卡 總熱量 總熱量 700大卡 總熱量 722大卡 總熱量 745大卡 總熱量 645大卡

營養師: 午餐執行秘書:

0 大成國民小學108學年度第一學期 第9週

文字 38 人數 公		U			八八四口	7/1/字108年	产于没先一字别	わりか						
文列 合計 0 合計		日其	4月13日(一)	日其	4月14日(二)	日其	4月15日(三)		其	4月16日(四)		日期	4月17日(五)	
N	士士	人數	38	人婁	38	人婁	38		人婁	38		人數	38	
日本版 日本			合計	0	合計	0	合計	0		合計	0		合計	0
主菜 1 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	万川	主食	白米飯	主食	糙米飯	主食	特餐		主食	紫米飯		主食	糙米飯	
1.5 1.5		名稱	食材	數量K名稱	食材	數量K名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K	名稱	食材	數量K
1.5 1.5														
主菜 地瓜魚 新春 第 T (A) 新春 (A) 京 (A) 新春 (A) 京 (A) 大 (A) 京 (A) 大 (A) 京 (A) 大 (A) 京 (A) (B) (A) (B)			素魚排	3	炸豆腸	1	炸豆包絲	1.5		金針菇	1		素雞(切片	3
主 嗲 無 京 五 テ		<u></u>		+++7	小黄瓜	1.5				炸豆包(切4塊	2	疛		
菜 班 正 全 正 全 正 全 正 上 京 方 市 方 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 中 市 </th <td> 1.</td> <td></td> <td></td> <td>_</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>壽</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	 1.			_					壽					
T														
E豆仁CAS 1	**								燒			开		
扇 550 左 2 洋 油 油 百 田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田		J		1		C/X						1		
扇 550 左 2 洋 油 油 百 田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田														
N		1 1		1	素絞肉	 	素三層肉350G	2	悉				素蟳味絲	0.6
A		1	琇珍菇											
** ** ** ** ** ** ** *								I II						
B	菜	1 1										1.1		
A		腐		蛋		肉						錦		
									大义					
		紶	素排骨酥(濕	0.5 久								盐	素香菜丸	1
場 日 日 月 五 九 店 1 1 1 1 1 選片 0.6 3 3 3 1 1														
	温													
	1725													
		洹		温		1			花					
				0.6		湯						1//3		

營養師: 午餐執行秘書: 主任: 校長: