

## 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11週	109/5/4 (一)	白米飯	豆瓣魚燜豆腐	小瓜玉米	產銷履歷蚵白菜	榨菜肉絲湯		5.1	1.2	0	2.3	2.1	654
	109/5/5 (二)	糙米飯	杏鮑菇拌素雞	醬油蒸蛋	有機廣島菜	綠豆湯	奇異果	5	1	1	1.8	2	660
	109/5/6 (三)	特餐	古早味麵線	麵輪燒肉	銀絲卷		乳品	5	0.9	1	1.5	2.2	684
	109/5/7 (四)	小米飯	孜然豬肉條	蒟蒻絲瓜	有機小松菜	大滷湯	小番茄	5.4	1.7	1	2.1	2.3	742
	109/5/8 (五)	糙米飯	親子丼	培根馬鈴薯	有機高麗菜	海芽玉米湯		5.7	1	0	1.8	2.1	653.5
第12週	109/5/11 (一)	糙米飯	醬燒豆包	西班牙炒蛋	產銷履歷青菜	仙草蜜		5.2	1	0	2.8	2	689
	109/5/12 (二)	特餐	鹹酥雞丁	花椰什錦	有機黑葉白菜	扁蒲鮮菇湯	水果	5.1	1.8	1	2.1	2.4	727.5
	109/5/13 (三)	特餐	高麗菜炊飯	桂筍肉絲		黃豆芽丸子湯	乳品	5	0.9	1	2.5	2.2	759
	109/5/14 (四)	五穀飯	沙茶魚丁	魚香茄子	有機小白菜	芥菜鴨肉湯	水果	5.1	1.5	1	2.3	2.1	721.5
	109/5/15 (五)	糙米飯	香滷肉燥	大瓜鳩蛋	有機福山萵苣	金針排骨湯		5	1.6	0	1.8	2.2	624

### 認清成分「鈣」重要

## 六種飲品難補鈣!



**NG NG**  
豆漿、米漿鈣含量不足，無法取代乳品

**NG**  
霜淇淋高油高熱量，添加物過多

**NG**  
乳酸飲料其實是糖多多

**NG**  
奶茶中的奶精是油脂類

**NG**  
調味乳只有一半是乳成分



更多的食品營養資訊，請上【食品營養特區】<http://nutri.jtf.org.tw/>

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11週	109/5/4 (一)	白米飯	豆瓣魚燻豆腐	小瓜玉米	有機蚵白菜	榨菜肉絲湯		5.1	1.2	0	2.3	2.1	654
	109/5/5 (二)	糙米飯	杏鮑菇拌素雞	醬油蒸蛋	有機廣島菜	綠豆湯	奇異果	5	1	1	1.8	2	660
	109/5/6 (三)	特餐	古早味麵線	麵輪燒肉	銀絲卷		乳品	5	0.9	1	1.5	2.2	684
	109/5/7 (四)	小米飯	孜然豬肉條	蒟蒻絲瓜	有機小松菜	大滷湯	小番茄	5.4	1.7	1	2.1	2.3	742
	109/5/8 (五)	白米飯	親子丼	培根馬鈴薯	有機高麗菜	海芽玉米湯		5.7	1	0	1.8	2.1	653.5
第12週	109/5/11 (一)	白米飯	醬燒豆包	西班牙炒蛋	吉園圃青菜	仙草蜜		5.2	1	0	2.8	2	689
	109/5/12 (二)	糙米飯	鹹酥雞丁	花椰什錦	有機黑葉白菜	扁蒲鮮菇湯	水果	5.1	1.8	1	2.1	2.4	727.5
	109/5/13 (三)	特餐	高麗菜炊飯	桂筍肉絲		黃豆芽丸子湯	乳品	5	0.9	1	2.5	2.2	759
	109/5/14 (四)	五穀飯	沙茶魚丁	魚香茄子	有機小白菜	蔞菜鴨肉湯	水果	5.1	1.5	1	2.3	2.1	721.5
	109/5/15 (五)	白米飯	香滷肉燥	大瓜鳩蛋	有機福山萵苣	金針排骨湯		5	1.6	0	1.8	2.2	624

## 認清成分「鈣」重要 六種飲品難補鈣!

- NG 豆漿、米漿鈣含量不足，無法取代乳品
- NG 霜淇淋高油高熱量，添加物過多
- NG 乳酸飲料其實是糖多多
- NG 奶茶中的奶精是油脂類
- NG 調味乳只有一半是乳成分

樂補 關氏基金會 關心您

已全面使用  
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11週 午餐食譜設計表

預估總價 75,655

平均每日 15,131

平均每人每日 6.6

類別	5月4日(一)				5月5日(二)				5月6日(三)				5月7日(四)				5月8日(五)																																																							
	2285(2240+素40)				2006(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2000(1967+素33)																																																							
	合計 0				合計 29,705				合計 22,850				合計 23,100				合計 0																																																							
	白米飯				糙米飯				特餐				小米飯				糙米飯																																																							
主餐	食材				數量K				單價				總價				主餐	食材				數量K				單價				總價																																										
	名稱				名稱				名稱				名稱					名稱				名稱				名稱																																														
主餐	雞肉先解凍																糙米飯								小米飯																																															
	主菜	水鯊切片(6)展昇				2250個												杏鮑菇-切塊"				55Kg								蚵仔麵線6K				14包								肉柳*"				144Kg																										
豆腐4.3K(薄).				12板												素雞切片				110Kg								肉絲*"				48Kg								馬鈴薯-洗皮				50Kg																												
薑絲				2.5Kg												西洋芹*				35Kg								脆筍絲1.7K				12包								洋蔥去皮*進口				30Kg																												
青蔥				1.5Kg												紅蘿蔔				10Kg								紅蘿蔔				10Kg								絞蒜仁				2Kg								洗選雞蛋*cas				20Kg																
辣豆瓣醬(2.8 K)				庫存												絞蒜仁				2Kg								木耳絲"				10Kg								青蔥				1.5Kg								孜然粉260g小磨坊				1瓶																
副菜	肉絲*"				15Kg												洗選雞蛋*cas				110Kg								肉角3K包				72Kg								絲瓜*				165Kg								馬鈴薯-洗皮				150Kg															
	小黃瓜				90Kg												醬油5L金蘭(濃)大				庫存								麵圈-小				10Kg								肉絲*"				15Kg								紅蘿蔔				10Kg															
	玉米粒15K富士鮮"				2件																				冬瓜*Q				130Kg								素蒟蒻小卷1K				20包								碎培根3K ~				4包																			
	香菇小朵(生)				5Kg																紅蘿蔔				10Kg								麵輪燒肉																																							
	紅蘿蔔				5Kg																絞蒜仁				2Kg								油蔥酥1斤*				6包																																			
	絞蒜仁				1.5Kg																																																																			
青菜	蚵白菜-產履				150Kg												有機廣島曾吾強				庫存								銀絲卷				92包								有機小松葉志豪				庫存								有機高麗葉志豪				庫存															
	薑絲				2Kg																																																																			
湯品	肉絲*"				18Kg												綠豆30K				1件																				洗選雞蛋*cas				12Kg								玉米粒15K富士鮮"				1件															
	黃豆芽*非基改				36Kg												綠豆				20Kg																																																			
	榨菜絲1.7K				15包												砂糖25K(台糖)				1件																																																			
	叉骨切				6Kg																																																																			
其他	黃豆(非基改)																奇異果				2285份 13 29705								乳品				2285 10 22850								小番茄				2310份 10 23100																											
	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																																			
	主食(份)				5.1 份				主食(份)				5 份				主食(份)				5 份				主食(份)				5.4 份				主食(份)				5.7 份																																			
	蔬菜(份)				1.2 份				蔬菜(份)				1 份				蔬菜(份)				0.9 份				蔬菜(份)				1.7 份				蔬菜(份)				1 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)				2.3 份				豆魚肉蛋(份)				1.8 份				豆魚肉蛋(份)				1.5 份				豆魚肉蛋(份)				2.1 份				豆魚肉蛋(份)				1.8 份																																			
	油脂(份)				2.1 份				油脂(份)				2 份				油脂(份)				2.2 份				油脂(份)				2.3 份				油脂(份)				2.1 份																																			
總熱量				654大卡				總熱量				660大卡				總熱量				684大卡				總熱量				742大卡				總熱量				654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11週

菜別	日期	5月4日(一)		日期	5月5日(二)		日期	5月6日(三)		日期	5月7日(四)		日期	5月8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	小米飯		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	豆瓣魚燜豆腐	小油豆腐丁	4kg	杏鮑菇拌素雞			古早味麵線	素豆竹	0.5kg	孜然豬肉條	粗豆干絲	2Kg	親子丼	百頁豆腐1切12	2Kg					
																毛豆仁	1Kg			
副菜	小瓜玉米	腰果(蜜汁)500g	1包	醬油蒸蛋	南瓜	4kg	麵輪燒肉			茼蒿絲瓜			培根馬鈴薯	素培根0.3k	2包					
湯	榨菜肉絲湯			綠豆湯						大滷湯	素豆竹	0.5kg	海芽玉米湯							
		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12週 午餐食譜設計表

預估總價 41,310

平均每日 8,262

平均每人每日 3.6

類別	日期	5月11日(一)				日期	5月12日(二)				日期	5月13日(三)				日期	5月14日(四)				日期	5月15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	18,360				合計	22,950				合計	0				合計	0			
主食	白米飯				主食	糙米飯				主食	特餐				主食	合計				主食	白米飯				
名稱	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
主菜	醬燒豆包	炸豆包-1切4丁"	140Kg			鹹酥雞丁	雞胸丁*冷藏	162Kg			高麗菜炊飯	肉絲*"	84Kg			沙茶魚丁	魚丁(水鯊)展昇	180Kg			香滷肉燥	絞肉A90%*"	136Kg		
		洋蔥去皮*進口	50Kg				甜不辣條3K.包	27包				乾香菇絲(台灣)	1.5Kg				白蘿蔔*進口	60Kg				絞碎豆干*	60Kg		
		香菇小朵(生)	15Kg				飛馬胡椒鹽"盒	庫存				高麗菜*(有機)	60Kg				洋蔥去皮*進口	30Kg				洋蔥去皮*進口	35Kg		
		甜椒-彩色	10Kg				地瓜粉20K	庫存				杏鮑菇-切塊"	20Kg				木耳絲"	20Kg				絞蒜仁	3Kg		
		絞蒜仁	2Kg				沙拉油18L台糖	庫存				紅蘿蔔	10Kg				紅蘿蔔	10Kg				油蔥酥1斤*	3包		
		黑豆瓣醬3K十全	2件									薑片	2Kg				薑絲	2.5Kg							
																	青蔥	3Kg							
												沙茶醬3K*牛頭	3桶												
副菜	西班牙炒蛋	洗選雞蛋*cas	105Kg			花椰什錦	肉片*"	18Kg			桂筍肉絲	肉角3K包	84Kg			魚香茄子	絞肉A90%*"	18Kg			大瓜鳩蛋	大黃瓜Q	165Kg		
		洋蔥去皮*進口	20Kg				青花菜"12K散	12件				五花肉角3K包去皮	48Kg				茄子	80Kg				木耳絲"	10Kg		
		牛蕃茄	25Kg				木耳絲"	8Kg				熟桂竹筍約18K	5件				小油豆腐丁.	70Kg				鳥蛋	25Kg		
		涼薯	40Kg				紅蘿蔔	10Kg				絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				紅蘿蔔	10Kg		
		蕃茄醬3.15K*可果	4桶				絞蒜仁	2Kg				八角粒1斤珍鶴"	庫存				青蔥	2Kg				絞蒜仁	2Kg		
青菜	青菜	青菜-產銷履歷	150Kg			有機黑葉白菜	有機黑葉曾吾強	庫存								有機小白菜	有機小白菜志豪	庫存			有機福山萬苜	有機苜荳菜志豪	庫存		
		絞蒜仁	2Kg				薑絲	2Kg				薑絲	2Kg				絞蒜仁	2Kg							
湯	仙草蜜	冷仙草(大桶)6K	35桶			扁蒲鮮菇湯	扁蒲	80Kg			黃豆芽丸子湯	黃豆芽*非基改	40Kg			芫菜鴨肉湯	冬菜(3L)	2桶			金針排骨湯	乾金針	3Kg		
		砂糖"	庫存				香菇小朵(生)	5Kg				金絲菇(美)	10Kg				鴨肉丁3Kg振聲"	36Kg				薑絲	1.5Kg		
							金絲菇(美)	15Kg				虱目小魚丸3K包"	9包				冬粉-大包5斤	3包				龍骨丁3K包"	18Kg		
							薑絲	1.5Kg				青蔥	2Kg				薑絲	2Kg							
							叉骨切	6Kg				叉骨切	12Kg				青蔥	1.5Kg							
豆漿		黃豆(非基改)					2295份	8	18360		乳品	2295	10	22950											
		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)	5.2	份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.1	份									
		蔬菜(份)	1	份		蔬菜(份)	1.8	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.5	份									
		水果(份)		份		水果(份)	1	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)	1	份									
		豆魚肉蛋(份)	2.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	2.5	份		豆魚肉蛋(份)	2.3	份									
		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.4	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2.1	份									
總熱量	689大卡		總熱量	728大卡		總熱量	759大卡		總熱量	722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12週 午餐食譜設計表

類別	日期	5月11日(一)		日期	5月12日(二)		日期	5月13日(三)		日期	5月14日(四)		日期	5月15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	糙米飯		主食名稱	特餐		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			
主菜	醬燒豆包			鹹酥雞丁	杏鮑菇切塊	3kg	高麗菜炊飯			沙茶魚丁	素肉羹0.6k	2包	香滷肉燥	小麵輪	1kg		
					地瓜*	2kg					素沙茶260g	1瓶		絞碎豆干*			
																素香菇肉燥375g	1瓶
副菜	西班牙炒蛋	青椒	2kg	花椰什錦	豆干片	2kg	桂筍肉絲	麵腸切段	1kg	魚香茄子	毛豆仁	1kg	大瓜鳩蛋				
		紅蘿蔔	0.5kg														
		玉米筍	5盒														
		白精靈菇	1kg														
湯	仙草蜜			扁蒲鮮菇湯			黃豆芽丸子湯			苓菜鴨肉湯	素豆竹	0.5kg	金針排骨湯	生香菇	0.5kg		
		薑片 -共用	0.6Kg														

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：