

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13週	109/5/18 (一)	白米飯	海鮮豆腐煲	銀芽肉絲	產銷履歷空心菜	山藥菇菇湯		5.3	1.4	0	2.2	2.1	666
	109/5/19 (二)	糙米飯	白菜蒸雞	蔥炒海草	有機青江菜	吻魚莧菜湯	奇異果	5	1.7	1	2.3	2	715
	109/5/20 (三)	特餐	什錦炒麵	滷味拼盤		玉米蛋花湯	乳品	5.1	0.8	1	1	2.2	651
	109/5/21 (四)	薏仁飯	香滷豬腳	鳳梨炒木耳	有機青松菜	酸辣湯	小番茄	5.5	1	1	2.1	2.1	722
	109/5/22 (五)	糙米飯	泡菜凍豆腐	番茄炒蛋	有機高麗菜	地瓜甜湯		5.4	1	0	1.8	1.8	619
第14週	109/5/25 (一)	糙米飯	炸虱目魚排	小瓜鮮菇	產銷履歷青菜	紫菜豆腐湯		5	1.3	0	1.5	2.4	603
	109/5/26 (二)	特餐	咖哩雞丁	什錦寬粉	有機小松菜	絲瓜魚板湯	水果	5.4	1.3	1	2	2.2	719.5
	109/5/27 (三)	特餐	玉米肉末粥	竹筍炒肉絲	豆沙包		乳品	5	1	1	1.2	2	655
	109/5/28 (四)	小米飯	雙菇百頁燒	茶葉蛋	有機空心菜	紅豆紫米湯	水果	5.8	1	1	1	2.1	660.5
	109/5/29 (五)	糙米飯	酸白菜肉片	魯福州丸*2	有機小白菜	田園南瓜湯		5.2	1.4	0	1.7	2.2	625.5

ETtoday新聞雲 > ETtoday健康雲 2020年05月13日 18:26

吃肉、菜影響大！專家曝「腸道好壞」一夕可改變...你也愛油炸美食？

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

PART 1

我們對體內的微生物群還具有相當程度的影響力，我們可以選擇生活方式及飲食，讓體內微生物體朝著更好、更健康、更多元的方向發展，而且這些改變不需要花上數週或數月就能產生影響。由於細菌的生命短暫，因此環境變化表示菌叢數量及功能會大幅改變，而且在一夕之間發生。

這種驚人的迅速改變已經被記錄在哈佛大學研究人員進行的一項精密控制的人體試驗。彼德·特恩博（Peter Turnbaugh）目前是加州大學舊金山分校的微生物學家，他和同事招募了10名受試者參加一項調查，研究飲食對微生物體的影響。他們先前已經發現，齧齒類動物的飲食改變後，老鼠體內的微生物相會出現明顯的變化，是時候找願意連續五天吃同樣食物的人來做研究了。

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13週	109/5/18 (一)	白米飯	海鮮豆腐煲	銀芽肉絲	有機空心菜	山藥菇菇湯		5.3	1.4	0	2.2	2.1	666
	109/5/19 (二)	糙米飯	白菜蒸雞	蔥炒海茸	有機青江菜	吻魚莧菜湯	奇異果	5	1.7	1	2.3	2	715
	109/5/20 (三)	特餐	什錦炒麵	滷味拼盤		玉米蛋花湯	乳品	5.1	0.8	1	1	2.2	651
	109/5/21 (四)	薏仁飯	香滷豬腳	鳳梨炒木耳	有機青松菜	酸辣湯	小番茄	5.5	1	1	2.1	2.1	722
	109/5/22 (五)	白米飯	泡菜凍豆腐	番茄炒蛋	有機高麗菜	地瓜甜湯		5.4	1	0	1.8	1.8	619
第14週	109/5/25 (一)	白米飯	炸虱目魚排	小瓜鮮菇	吉園圃青菜	紫菜豆腐湯		5	1.3	0	1.5	2.4	603
	109/5/26 (二)	糙米飯	咖哩雞丁	什錦寬粉	有機小松菜	絲瓜魚板湯	水果	5.4	1.3	1	2	2.2	719.5
	109/5/27 (三)	特餐	玉米肉末粥	竹筍炒肉絲	豆沙包		乳品	5	1	1	1.2	2	655
	109/5/28 (四)	小米飯	雙菇百頁燒	茶葉蛋	有機空心菜	紅豆紫米湯	水果	5.8	1	1	1	2.1	660.5
	109/5/29 (五)	白米飯	酸白菜肉片	魯福州丸*2	有機小白菜	田園南瓜湯		5.2	1.4	0	1.7	2.2	625.5

ETtoday新聞雲 > ETtoday健康雲 2020年05月13日 18:26

吃肉、菜影響大！專家曝「腸道好壞」一夕可改變...你也愛油炸美食？

本校已全面使用
非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

PART 1

我們對體內微生物群還具有相當程度的影響力，我們可以選擇生活方式及飲食，讓體內微生物體朝著更好、更健康、更多元的方向發展，而且這些改變不需要花上數週或數月就能產生影響。由於細菌的生命短暫，因此環境變化表示菌叢數量及功能會大幅改變，而且在一夕之間發生。

這種驚人迅速的改變已經被記錄在哈佛大學研究人員進行的「一項精密控制的人體試驗」。彼得·特恩博（Peter Turnbaugh）目前是加州大學舊金山分校的微生物學家，他和同事招募了10名受試者參加一項調查，研究飲食對微生物體的影響。他們先前已經發現，齧齒類動物的飲食改變後，老鼠體內的微生物相會出現明顯的變化，是時候找願意連續五天吃同樣食物的人來做研究了。

大成國民小學108學年度第一學期 第13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18日(一)				5月19日(二)				5月20日(三)				5月21日(四)				5月22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				薏仁飯				糙米飯								
主餐	白米飯				糙米飯				特餐				薏仁飯				糙米飯								
	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價	名稱	數量K	單價	總價					
主餐					糙米飯								薏仁飯												
	雞肉先解凍																								
主菜	海鮮豆腐煲	魷魚條1K	36包			白菜蒸雞	雞胸丁"超秦"	90Kg			什錦炒麵	油麵(細)	300Kg			香滷豬腳	豬腳丁3K"	72Kg			泡菜凍豆腐	韓式泡菜3K*	8包		
		白蝦仁3K-大包	10包				雞(骨髓丁)超秦"	72Kg				乾香菇絲(台灣)	2Kg				肉角3K包	72Kg				冬粉-大包5斤	6包		
		肉片**	72Kg				大白菜*去外葉	70Kg				乾蝦仁	2Kg				馬鈴薯-洗皮	75Kg				大白菜*去外葉	50Kg		
		嫩小油豆丁3K*	20盒				木耳絲"	25Kg				肉絲**	36Kg				紅蘿蔔	15Kg				凍豆腐丁3K*	33包		
		紅蘿蔔	12Kg				薑片	2Kg				高麗菜*去外葉	80Kg				去皮蒜仁	3Kg				金絲菇(美)	10Kg		
		洋蔥去皮*進口	20Kg									洋蔥去皮*進口	20Kg				八角粒1斤珍鶴"	1包				紅蘿蔔	10Kg		
		木耳絲"	10Kg									紅蘿蔔	15Kg									絞蒜仁	2Kg		
		青蔥	2Kg									木耳絲"	10Kg												
副菜	銀芽肉絲	肉絲**	24Kg			蔥炒海茸	肉絲**	24Kg			滷味拼盤	絞紅蔥頭*	4Kg			鳳梨炒木耳	乾木耳絲-已提前	庫存			番茄炒蛋	洗選雞蛋*cas	100Kg		
		綠豆芽	100Kg				海茸.切	120Kg				青花菜"12K散	5件				肉絲**	24Kg				牛蕃茄	70Kg		
		紅蘿蔔	10Kg				紅蘿蔔	10Kg				大豆干丁8g	55Kg				鳳梨	50Kg				洋蔥去皮*進口	25Kg		
		木耳絲"	10Kg				絞蒜仁	2Kg				杏鮑菇-切塊"	20Kg				小黃瓜	30Kg				青蔥	2Kg		
		小黃瓜	15Kg				薑絲	2Kg				烏蛋	30Kg				嫩薑絲	2.5Kg				蕃茄醬3.15K*可果	4桶		
		絞蒜仁	2Kg				青蔥	3Kg				米血糕3K如記(切)	12包												
		青蔥	1Kg									滷包-大10入母指	1包												
												絞蒜仁	2Kg												
青菜	空心菜	空心菜-產履-東	150Kg			機青江	有機青江曾吾強	庫存			機青松	有機青松葉志豪	庫存			機高麗	有機高麗葉志豪	庫存							
		絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg												
湯品	山藥菇湯	山藥	50Kg			吻魚莧菜湯	小吻魚-特小(乾)	2Kg			玉米蛋花湯	玉米粒15K富士鮮"	4件			酸辣湯	洗選雞蛋*cas	15Kg			地瓜甜湯	地瓜*	85Kg		
		金絲菇(美)	10Kg				莧菜	45Kg				洗選雞蛋*cas	24Kg				豆腐4.3K(薄).	13板				切QQ粉圓-白	20Kg		
		鴻禧菇3K"	2包				洗選雞蛋*cas	15Kg				叉骨切	12Kg				脆筍絲1.7K	10包				薑片-老*	2Kg		
		香菇小朵(生)	5Kg				蒜仁片	2Kg									木耳絲"	15Kg				砂糖25K(台糖)	1件		
		叉骨切	12Kg				溫體大骨(整隻)美	8Kg									紅蘿蔔	15Kg							
																		烏醋(5K)穀盛"	1桶						
													烏醋600ml穀盛*素	庫存											
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	熱量	類別	份量			類別	份量			類別	份量			類別	份量			類別	份量						
		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.1	份		主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.4	份					
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.7	份		蔬菜(份)	0.8	份		蔬菜(份)	1	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)	2.3	份		豆魚肉蛋(份)	1	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)	2.1	份		油脂(份)	1.8	份					
總熱量	666大卡			總熱量	715大卡			總熱量	651大卡			總熱量	722大卡			總熱量	619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13週

菜別	日期	5月18日(一)		日期	5月19日(二)		日期	5月20日(三)		日期	5月21日(四)		日期	5月22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	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	海鮮豆腐煲	素蒟蒻小捲1k	1盒	白菜蒸雞	豆腐1.2kg	2板	什錦炒麵	素火腿條1k	1包	香滷豬腳	小麵輪	1.5Kg	泡菜凍豆腐	素韓式泡菜1K*	1包				
副菜	銀芽肉絲			蔥炒海茸	素肉絲	0.1kg	滷味拼盤	素紫菜糕1.2K	1包	鳳梨炒木耳			番茄炒蛋	甜豆	3kg				
湯	山藥菇菇湯			吻魚莧菜湯	中華豆腐	3盒	玉米蛋花湯	白蘿蔔	1kg	酸辣湯	金針菇	0.6kg	地瓜甜湯						
					生香菇	0.5kg		紅蘿蔔	0.3kg										
					薑片 -共用	0.6Kg													

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14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	5月25日(一)				5月26日(二)				5月27日(三)				5月28日(四)				5月29日(五)												
	2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)				2339(2304+素32)												
	合計 0				合計 18,360				合計 22,950				合計 0				合計 0												
名稱	白米飯			名稱	糙米飯			名稱	特餐			名稱	白米飯			名稱	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					
主菜	炸虱目魚排	虱目魚排80片	28件			咖哩雞丁	雞胸丁"超秦"	90Kg			玉米肉末粥	絞肉A90%*	48Kg			雙菇百頁燒	百頁豆腐1切12丁*	90Kg			酸白菜肉片	肉片*	120Kg						
		虱目魚排80片拆	40個				雞(骨髓丁)超秦"	72Kg				玉米粒15K富士鮮"	3件				香菇小朵(生)	20Kg				酸白菜3K*素	17包						
							馬鈴薯-洗皮	55Kg				乾香菇絲(台灣)	2Kg				杏鮑菇-切塊"	40Kg				紅蘿蔔	18Kg						
							紅蘿蔔	10Kg				高麗菜*去外葉	70Kg				紅蘿蔔	15Kg				冬瓜*	60Kg			大白菜*去外葉	50Kg		
							洋蔥去皮*進口	15Kg				紅蘿蔔	10Kg				薑片	2Kg								薑絲	2Kg		
							老公咖哩粉600g盒	2盒				青蔥	2Kg																
												叉骨切	6Kg																
副菜	小瓜鮮菇	有機小瓜曾吾強	庫存			什錦寬粉	肉絲3K包	15Kg			竹筍炒肉絲	肉絲*	48Kg			茶葉蛋	洗選雞蛋*cas	2288個			魯福州丸*2	福州丸.33g3K包	51包						
		金絲菇(美)	10Kg				乾粉條(3K)寬口	7包				乾蝦仁	2Kg				紅茶骨	0.5Kg				(每人2個)							
		鴻禧菇3K"	2包				金絲菇(美)	10Kg				竹筍*大	180Kg				滷包-大10入母指	1包				青江菜	60Kg						
		杏鮑菇-切塊"	15Kg				高麗菜*去外葉	58Kg				香菇小朵(生)	5Kg				(全部提前)					紅蘿蔔	5Kg						
		紅蘿蔔	5Kg				紅蘿蔔	10Kg				絞蒜仁	2Kg									絞蒜仁	2Kg						
		木耳絲"	5Kg				木耳絲"	6Kg																					
		絞蒜仁	2Kg				青蔥	2Kg																					
青菜	青菜	莧菜-產履	150Kg			有機小松菜	有機小松曾吾強	庫存			豆沙包	豆沙包30入"	77包			有機空心菜	有機空心菜志豪	庫存			有機小白菜	有機小白菜志豪	庫存						
		絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg				絞蒜仁	2Kg											
湯	紫菜豆腐湯	紫菜150g"大包	6包			絲瓜魚板湯	絲瓜*	70Kg			紅豆紫米湯	紅豆-已提前送	1件			田園南瓜湯	南瓜	50Kg											
		(先漂洗切段下鍋)					冬粉-大包5斤	2包				紫米-已提前送	15Kg				馬鈴薯-洗皮	15Kg											
		豆腐4.3K(薄).	15板				魚板絲3K.包	2包				桂圓1斤	2盒				洋蔥去皮*進口	15Kg											
		薑絲	1.5Kg				香菇小朵(生)	5Kg				砂糖25K(台糖)	2件				紅蘿蔔	10Kg											
		叉骨切	12Kg				薑絲	2Kg									絞肉A90%*	12Kg											
							叉骨切	12Kg									叉骨切	12Kg											
豆漿		黃豆(非基改)						2295份	8	18360	乳品		2295	10	22950			2295份											
		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	份		主食(份)	5.4	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.8	份													
		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1	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													
		豆魚肉蛋(份)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	1.2	份		豆魚肉蛋(份)	1	份													
		油脂(份)	2.4	份		油脂(份)	2.2	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份													
總熱量	603大卡		總熱量	720大卡		總熱量	655大卡		總熱量	661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14週 午餐食譜設計表

類別	日期	5月25日(一)		日期	5月26日(二)		日期	5月27日(三)		日期	5月28日(四)		日期	5月29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	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	炸虱目魚排	什錦燒	40個	咖哩雞丁	小油豆腐	2kg	玉米肉末粥	生豆包	1kg	雙菇百頁燒			酸白菜肉片	豆干切片	2kg					
					青花菜	1kg														
副菜	小瓜鮮菇			什錦寬粉	素福州丸.30g3K包	1包	竹筍炒肉絲	素豆竹	0.6kg	茶葉蛋	南瓜	4kg	魯福州丸*2							
湯	紫菜豆腐湯			絲瓜魚板湯						紅豆紫米湯			田園南瓜湯							
		薑片 -共用	0.6Kg																	

營養師： 午餐執行秘書： 主任： 校長：