

## 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17週	109/6/15 (一)	白米飯	冬瓜燉肉	螞蟻上樹	有機空心菜	海芽蛋花湯		5.6	1.5	0	1.6	2	640
	109/6/16 (二)	糙米飯	馬鈴薯燒雞	福菜筍絲	有機青松菜	扁蒲排骨湯	蘋果	5	1.6	1	2.1	2.1	702
	109/6/17 (三)	特餐	部隊鍋	味噌豬肉炒豆芽	炸雞塊		乳品	5	0.9	1	1.3	2.2	669
	109/6/18 (四)	紅扁豆飯	砂鍋魚丁	乾煸四季豆	有機高麗菜	竹筍鮮菇湯	香蕉	5.5	1.7	1	2	2	728
	109/6/19 (五)	糙米飯	糖醋排骨	蘿蔔腐竹煲	有機青江菜	牛蒡湯		5.8	1	0	2	2.3	684.5
	109/6/20 (六)	糙米飯	三杯鮑鮑油腐	玉米炒蛋	有機莧菜	綠豆麥片湯		5.5	1.1	0	2.3	2.2	684
第18週	109/6/22 (一)	白米飯	孜然豬肉條	大瓜什錦	產銷履歷青菜	芋香西米露		5.3	1.4	0	1.8	2.1	635.5
	109/6/23 (二)	糙米飯	番茄豆腐蛋	炸地瓜球	有機空心菜	五行蔬菜湯	水果	5.8	1.1	2	1.1	2.3	739.5
	109/6/24 (三)	特餐	古早味油飯	香滷雞翅		冬瓜丸子湯	乳品	0	0	1	1.5	2.3	316

### 「點心」與「零食」有何不同？

可  
使  
用  
產  
品

食譜設計：葉倩瑛營養師

#### 點心



- 含適量蛋白質及其他營養素
- 補充營養
- 矯正偏食



包裝上有校園食品logo的  
產品，就是「點心」喔！

董氏基金會 關心您的健康



#### 零食



- 高油糖鹽的空熱量食品
- 非人體生理所必須
- 滿足口慾或社交功能
- 盡量少吃



# 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17週	109/6/15 (一)	白米飯	冬瓜燉肉	螞蟻上樹	產銷履歷空心菜	海芽蛋花湯		5.6	1.5	0	1.6	2	640
	109/6/16 (二)	糙米飯	馬鈴薯燒雞	福菜筍絲	有機青松菜	扁蒲排骨湯	蘋果	5	1.6	1	2.1	2.1	702
	109/6/17 (三)	特餐	部隊鍋	味噌豬肉炒豆芽	炸雞塊		乳品	5	0.9	1	1.3	2.2	669
	109/6/18 (四)	紅扁豆飯	砂鍋魚丁	乾煸四季豆	有機高麗菜	竹筍鮮菇湯	香蕉	5.5	1.7	1	2	2	728
	109/6/19 (五)	糙米飯	糖醋排骨	蘿蔔腐竹煲	有機青江菜	牛蒡湯		5.8	1	0	2	2.3	684.5
	109/6/20 (六)	糙米飯	三杯杏鮑油腐	玉米炒蛋	莧菜	綠豆麥片湯		5.5	1.1	0	2.3	2.2	684
第18週	109/6/22 (一)	白米飯	孜然豬肉條	大瓜什錦	產銷履歷青菜	芋香西米露		5.3	1.4	0	1.8	2.1	635.5
	109/6/23 (二)	糙米飯	番茄豆腐蛋	炸地瓜球	有機空心菜	五行蔬菜湯	水果	5.8	1.1	2	1.1	2.3	739.5
	109/6/24 (三)	特餐	古早味油飯	香滷雞翅		冬瓜丸子湯	乳品	0	0	1	1.5	2.3	316

## 「點心」與「零食」有何不同？

可  
使  
用  
品

食譜設計：葉倩瑛營養師

### 點心



- 含適量蛋白質及其他營養素
- 補充營養
- 矯正偏食



包裝上有校園食品logo的產品，就是「點心」喔！

董氏基金會 關心您的健康



### 零食



- 高油糖鹽的空熱量食品
- 非人體生理所必須
- 滿足口慾或社交功能
- 盡量少吃



大成國民小學108學年度第一學期 第17週 午餐食譜設計表

預估總價 59,930

平均每日 19976.66667

平均每人每日 5.2

類別	6月15日(一)					6月16日(二)					6月17日(三)					6月18日(四)					6月19日(五)				
	2305(2270+素35)					2305(2270+素35)					2305(2270+素35)					2305(2270+素35)					2305(2270+素35)				
	合計 0					合計 18,440					合計 23,050					合計 18,440					合計 0				
主食品名	白米飯				主食品名	糙米飯				主食品名	特餐				主食品名	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						
主食					糙米飯								8KG												
主菜	冬瓜燉肉	肉丁	108			馬鈴薯燒雞	雞丁	84			部隊鍋	泡菜3K	8			砂鍋魚丁	水鯊丁(不包冰)	175			糖醋排骨	油豆腐丁	140		
		冬瓜	125				骨腿丁	72				寧波年糕條(長)	46				大白菜	58				杏鮑菇頭	60		
		生香菇	10				馬鈴薯去皮	60				火鍋豬肉片	48				木耳絲	12				木耳絲	15		
		薑片	2				洋蔥去皮	10				洋蔥去皮	30				乾豆捲1.8K	4				紅蘿蔔Q	10		
							紅蘿蔔Q	8				起司絲(乳酪絲)	15				冬粉(萬龍)	6				九層塔	3		
							青蔥	1				大白菜	50				沙茶醬3K(牛)	3				薑片	2		
												金針菇	15				薑絲	2				黑麻油3L(燈)	2		
												維力蒸煮麵650G	106												
副菜	螞蟻上樹	冬粉(龍口)	45			福菜筍絲	筍干	130			味噌豬肉炒豆芽	綠豆芽	100			乾扁四季豆	四季豆(冷凍)	144			蘿蔔腐竹煲	洗選蛋CAS(盤裝)	9		
		高麗菜(尖頭)	50				朴菜1.8K	15				肉絲	45				絞肉	12				玉米粒CAS(散)	60		
		絞肉	21				五花肉絲	24				木耳絲	12				豆干(切4條)	39				毛豆仁CAS	10		
		木耳絲	10				雞油	3				紅蘿蔔Q	10				蒜末	2							
		芹菜	2									蒜末	1												
												味噌9K(細)	2												
青菜	空心菜	有機空心菜	150			有機青松菜	有機青松菜	150			炸雞塊					有機高麗菜	有機高麗菜	145			有機青江菜	有機白莧菜	150		
		蒜末	2				蒜末	2				蒜末	2				蒜末	2							
湯品	海芽蛋花湯	乾海帶芽	2			扁蒲排骨湯	扁蒲	70			麥克雞塊(大成)	麥克雞塊(大成)	32			竹筍鮮菇湯	生竹筍(去殼)	65			牛蒡湯	綠豆	30		
		洗選蛋CAS(盤裝)	1				枸杞600G	2				每人2顆,約150塊/包, 360元/包					生香菇	19				麥片	18		
		洋蔥去皮	10				排骨丁	15									大骨	12				二砂25K(台糖)	2		
		大骨	12																						
		金針菇																							
其他	黃豆(非基改)				蘋果	2305份	8	18440		乳品	2305	10	23050		香蕉	2305份	8	18440							
	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						
		主食(份)	5.6	份	主食(份)		5	份	主食(份)	5		份	主食(份)	5.5	份		主食(份)	5.8	份						
		蔬菜(份)	1.5	份	蔬菜(份)		1.6	份	蔬菜(份)	0.9		份	蔬菜(份)	1.7	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)	1.6	份	豆魚肉蛋(份)		2.1	份	豆魚肉蛋(份)	1.3		份	豆魚肉蛋(份)	2	份		豆魚肉蛋(份)	2	份						
		油脂(份)	2	份	油脂(份)		2.1	份	油脂(份)	2.2		份	油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.3	份						
		總熱量	640大卡		總熱量		702大卡		總熱量	669大卡		總熱量	728大卡		總熱量		685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17週

菜別	日期	6月15日(一)		日期	6月16日(二)		日期	6月17日(三)		日期	6月18日(四)		日期	6月19日(五)		日期	6月20日(六)			
	人費	38		人費	38		人費	38		人費	38		人費	38		人費	51人			
		合計	0		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	紅扁豆飯		主食名稱	糙米飯		主食名稱	0				
	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	食材	數量K	食材	數量K		
主菜	冬瓜燉肉	麵輪	0.5	馬鈴薯燒雞	油豆腐丁	2.0	部隊鍋	素泡菜	1.0	砂鍋魚丁	素魚排	3.0	糖醋排骨	素咕咾肉300G	3.0	三杯杏鮑油腐				
					青花菜(冷凍)	1.0		素火腿(尚好)	1.0											
								美白菇	1.0											
副菜	螞蟻上樹	素絞肉	0.1	福菜筍絲			味噌豬肉炒豆苗	炸豆包絲	0.5	乾煸四季豆	豆酥600G	1.0	蘿蔔腐竹煲			玉米炒蛋	素火腿(尚好)	1		
湯	海芽蛋花湯	金針菇	0.3	扁蒲排骨湯	生香菇	2.0	0	素麥克雞塊	2.0	竹筍鮮菇湯	乾豆捲	0.3	牛蒡湯		綠豆麥片湯					
		薑片	0.6																	

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18週 午餐食譜設計表

預估總價 69,150

平均每日 13830

平均每人每日 6.0

類別	6月22日(一)					6月23日(二)					6月24日(三)					6月25日(四)					6月26日(五)							
	日期					日期					日期					日期					日期							
	2305(2270+素35)					2305(2270+素35)					2305(2270+素35)					2305(2270+素35)					2305(2270+素35)							
主餐名稱	合計 0					合計 23,040					合計 23,070					合計 23,040					合計 0							
	白米飯					糙米飯					特餐					麥片飯					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						
						糙米飯																						
	雞肉先解凍																											
主菜	孜然豬肉條	肉柳	138			番茄豆腐蛋	豆腐4.3K(薄)	9			古早味油飯	長糯米	自購	0														
		洋蔥去皮	20				大蕃茄	50				肉絲	72															
		馬鈴薯去皮	65				洗選蛋CAS(盤裝)	6				豆干絞碎	30															
		孜然粉260G	1				青蔥	2				乾香菇絲600G	3															
		白芝麻	1				蕃茄醬3K(果)	3				生花生(先送)	30															
			2									絞紅蔥頭	5															
			1									蝦米(仁)	3															
副菜	大瓜什錦	大黃瓜	126			炸地瓜球	地瓜球(黃)	39			香滷雞翅	雞翅	2260															
		生香菇	24				地瓜球(紫)	26				130元/k																
		魚板絲3K	4				每顆約10g,每包約180顆						潮味滷包10入	1														
		木耳絲	7										蒜仁	3														
		紅蘿蔔Q	7																									
青菜	青菜	青菜(產)	145			有機空心菜	有機空心菜	150			有機																	
		蒜末	2				蒜末	2																				
湯	芋香西米露	芋頭小丁	58			五行蔬菜湯	高麗菜	40			冬瓜丸子湯	冬瓜	70															
		西谷米	24				玉米段(3CM)	25					貢丸片(福茂)	24														
		椰漿400CC	9				生香菇	10					芹菜	1														
		二砂25K(台糖)	2				紅蘿蔔	10																				
							木耳絲	10																				
豆漿		黃豆(非基改)					香蕉	2304份	10	23040		乳品	2307	10	23070		小番茄	2304份	10	23040								
		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)	5.3	份		主食(份)	5.8	份		主食(份)		份		主食(份)		份		主食(份)		份								
		蔬菜(份)	1.4	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		份		蔬菜(份)		份								
		水果(份)		份		水果(份)	2	份		鮮奶(份)	1	份		水果(份)		份		水果(份)		份								
		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	1.1	份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份		豆魚肉蛋(份)		份		豆魚肉蛋(份)		份								
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)		份		油脂(份)		份								
總熱量	636大卡		總熱量	740大卡		總熱量	316大卡		總熱量	大卡		總熱量	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18週

菜別	日期	6月22日(一)		日期	6月23日(二)		日期	6月24日(三)		日期	6月25日(四)		日期	6月26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	麥片飯		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	孜然豬肉條	炸豆包絲	2				素火腿丁	1							
		杏鮑菇(中)	1												
副菜	大瓜什錦	素蠔味絲	0.6				黃金嫩豆腐(薄)	39							
湯	芋香西米露						素香菜丸300G	3							
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：