

大成國民小學109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)
第1週	109/8/31 (一)	白米飯	馬鈴薯燉肉	大瓜什錦	產銷履歷白莧菜	海芽蛋花湯		5.3	1.5	0	1.8	2.1	638
	109/9/1 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	花椰肉絲	有機空心菜	刈薯鮮菇湯	奇異果	5.4	1.7	1	2	2.2	730
	109/9/2 (三)	特餐	奶油雞絲炊飯	飄香滷味		冬瓜蛤蜊湯	乳品	5	0.6	1	2.4	2	735
	109/9/3 (四)	小米飯	鵪蛋素肉燥	番茄炒蛋	有機小松菜	綠豆湯	香蕉	6	1.2	1	2.2	2.1	770
	109/9/4 (五)	糙米飯	香菇雞丁	什錦寬粉	有機青油菜	扁蒲排骨湯		508	1.6	0	2.1	2	35847.5
第2週	109/9/7 (一)	白米飯	咖哩肉丁	醬燒冬瓜	產銷履歷空心菜	味噌豆腐湯		5.4	1.5	0	1.8	2.1	645
	109/9/8 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	玉米炒蛋	有機山菠菜	紅豆湯	水果	6.1	0.9	1	2.1	2	757
	109/9/9 (三)	特餐	肉絲炒麵	鹽水什錦		竹筍鮮菇湯	乳品	5	1.3	1	1.8	2.1	712
	109/9/10 (四)	麥片飯	香菇雞丁	家常油豆腐	有機高麗菜	黃瓜丸片湯	水果	5.3	1.1	1	2.1	2.3	719.5
	109/9/11 (五)	糙米飯	香酥柳葉魚	芽菜炒豆包	有機青松菜	香菇雞湯		5	1.2	0	1.5	2.2	591.5

大成國民小學109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)
第1週	109/8/31 (一)	白米飯	馬鈴薯燉肉	大瓜什錦	產銷履歷白莧菜	海芽蛋花湯		5.3	1.5	0	1.8	2.1	638
	109/9/1 (二)	糙米飯	海鮮豆腐煲	花椰肉絲	有機空心菜	刈薯鮮菇湯	奇異果	5.4	1.7	1	2	2.2	730
	109/9/2 (三)	特餐	奶油雞絲炊飯	飄香滷味		冬瓜蛤蜊湯	乳品	5	0.6	1	2.4	2	735
	109/9/3 (四)	小米飯	鵪鶉蛋素肉燥	番茄炒蛋	有機小松菜	綠豆湯	香蕉	6	1.2	1	2.2	2.1	770
	109/9/4 (五)	糙米飯	香菇雞丁	什錦寬粉	有機青油菜	扁蒲排骨湯		508	1.6	0	2.1	2	35847.5
第2週	109/9/7 (一)	白米飯	咖哩肉丁	醬燒冬瓜	產銷履歷空心菜	味噌豆腐湯		5.4	1.5	0	1.8	2.1	645
	109/9/8 (二)	糙米飯	茄汁豆包絲	玉米炒蛋	有機山菠菜	紅豆湯	水果	6.1	0.9	1	2.1	2	757
	109/9/9 (三)	特餐	肉絲炒麵	鹽水什錦		竹筍鮮菇湯	乳品	5	1.3	1	1.8	2.1	712
	109/9/10 (四)	麥片飯	香菇雞丁	家常油豆腐	有機高麗菜	黃瓜丸片湯	水果	5.3	1.1	1	2.1	2.3	719.5
	109/9/11 (五)	糙米飯	香酥柳葉魚	芽菜炒豆包	有機青松菜	香菇雞湯		5	1.2	0	1.5	2.2	591.5

大成國民小學108學年度第一學期 第1週 午餐食譜設計表

預估總價 36,880

平均每日 7376

平均每人每日 3.2

類別	8月31日(一)				9月1日(二)				9月2日(三)				9月3日(四)				9月4日(五)			
	1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				1916(1881+素35)				2305(2270+素35)			
	合計 0				合計 18,440				合計 0				合計 18,440				合計 0			
主	白米飯				糙米飯				特餐				白米飯							
食	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	食	糙米飯				糙米飯				糙米飯				糙米飯						
		8KG																		
		主	菜	肉丁	120			嫩油丁	70			清胸肉絲	72			豆干丁	130			
				馬鈴薯去皮	60			白蝦仁	24			三色丁CAS	30			鴿蛋	40			
				洋蔥去皮	12			魷魚條	36			生香菇	12			洋蔥去皮	20			
				紅蘿蔔Q	7			肉片	72			鮑魚菇	20			乾香菇絲	2			
				青蔥	1			紅蘿蔔Q	10			高麗菜	25			杏鮑菇頭	40			
								洋蔥去皮	20			洋蔥去皮	10			鴿蛋素肉燥				
								木耳絲	10			毛豆仁CAS	5							
								青蔥	2			安佳奶油454G	8							
副	菜	大黃瓜	115			青花菜(冷凍)	84			肉丁	120			洗選蛋CAS(盤裝)	7					
		生香菇	19			白花菜(冷凍)	84			豆干丁	80			大蕃茄	80					
		魚板絲3K	3			肉絲	25			蒜仁	2			蕃茄醬3K(果)	3					
		木耳絲	6			紅蘿蔔Q	12			薑片	2			青蔥	2					
		紅蘿蔔Q	6			乾豆捲1.8K	3			滷味滷包10入	1									
						木耳絲	15													
青	菜	白苧菜(產)	125			有機空心菜	150						有機小松菜	150						
		蒜末	2			蒜末	2						蒜末	2						
湯	品	乾海帶芽	2			刈薯	60			冬瓜	75			綠豆	60					
		洗選蛋CAS(盤裝)	1			琇珍菇	24			蛤蜊(大)	25			二砂25K(台糖)	2					
		洋蔥去皮	9			青蔥	2			薑絲	1									
		大骨	9																	
其	他	黃豆(非基改)				奇異果	2305份	8	18440					香蕉	2305份	8	18440			
		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				
					主食(份)	5.3 份	主食(份)	5.4 份	主食(份)	5 份	主食(份)	6 份	主食(份)	5.08 份						
					蔬菜(份)	1.5 份	蔬菜(份)	1.7 份	蔬菜(份)	0.6 份	蔬菜(份)	1.2 份	蔬菜(份)	1.6 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)	1.8 份	豆魚肉蛋(份)	2 份	豆魚肉蛋(份)	2.4 份	豆魚肉蛋(份)	2.2 份	豆魚肉蛋(份)	2.1 份						
					油脂(份)	2.1 份	油脂(份)	2.2 份	油脂(份)	2 份	油脂(份)	2.1 份	油脂(份)	2 份						
					總熱量	638大卡	總熱量	730大卡	總熱量	735大卡	總熱量	770大卡	總熱量	3584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1週

類別	日期	8月31日(一)		日期	9月1日(二)		日期	9月2日(三)		日期	9月3日(四)		日期	9月4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	馬鈴薯燉肉	油豆腐丁	2.0	海鮮豆腐煲	素小卷1.2K	1.0	奶油雞絲炊飯	炸豆包(大)	1.0	鵪鶉蛋素肉燥	素肉燥600G	1.0	香菇雞丁		
		甜豆	1.0		小黃瓜	2.0									
副菜	大瓜什錦	素小卷1.2K	1.0	花椰肉絲	素肉絲	0.1	飄香滷味	海帶結(綠)	1.0	番茄炒蛋			什錦寬粉	炸豆包絲	0.3
湯	海芽蛋花湯	金針菇	0.2	刈薯鮮菇湯			冬瓜蛤蜊湯			綠豆湯			扁蒲排骨湯	生香菇	2.0
		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2週 午餐食譜設計表

預估總價 46,080

平均每日 9216

平均每人每日 4.0

類別	9月7日(一)					9月8日(二)					9月9日(三)					9月10日(四)					9月11日(五)						
	1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)					1916(1881+素35)						
	合計 0					合計 23,040					合計 0					合計 23,040					合計 0						
主餐名稱	白米飯					糙米飯					特餐					麥片飯					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	咖哩肉丁	雞肉先解凍				糙米飯																					
		肉丁	129			炸豆包(切4塊)	130				肉絲	60				雞丁	90				喜相逢(母M)	3800					
		洋蔥去皮	25			洋蔥去皮	30				大白菜	80				骨腿丁	72					160元/KG					
		馬鈴薯去皮	60			彩椒	30				絞紅蔥頭	4				豬血糕丁CAS	36				胡椒鹽600G(飛)	2					
		紅蘿蔔Q	10			紅蘿蔔Q	10				木耳絲	20				高麗菜	50										
						蕃茄醬3K(果)	7				乾香菇絲	2				薑片	2										
											紅蘿蔔Q	15				豆腐乳(甜酒)	12										
											白油麵(細)	220															
		副菜	醬燒冬瓜	冬瓜	180			洗選蛋CAS(盤裝)	9				骨髓丁	72			油豆腐丁	110				綠豆芽	90				
生香菇	25					玉米粒CAS(散)	60				大溪黑干(切6丁)	45			杏鮑菇頭	40				炸豆包絲	36						
紅蘿蔔Q	12					毛豆仁CAS	10				杏鮑菇頭	45			紅蘿蔔Q	9				肉絲	18						
薑絲	2										小黃瓜	35			玉米筍	10				紅蘿蔔Q	12						
											脆筍片	24			木耳絲	5				木耳絲	9						
											青蔥	2								韭菜	2						
											蒜泥	2								蒜末	2						
											薑末	2															
青菜	空心菜	空心菜(產)	150			有機山菠菜	155							有機高麗菜	150				有機青松菜	150							
		蒜末	2			蒜末	2							蒜末	2				蒜末	2							
湯	味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄)	15			紅豆(先送)	60				生竹筍去殼	90			大黃瓜	80				雞丁	54						
		味噌9K(細)	3			二砂25K(台糖)	2				生香菇	18			貢丸片(福茂)	15				生香菇	25						
		柴魚片600G	3								大骨	12			青蔥	2				乾香菇	2						
											乾豆捲	0.3								薑片	2						
豆漿		黃豆(非基改)				香蕉	2304份	10	23040					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)	5.4	份		主食(份)	6.1	份		主食(份)	5	份		主食(份)	5.3	份		主食(份)	5	份							
		蔬菜(份)	1.5	份		蔬菜(份)	0.9	份		蔬菜(份)	1.3	份		蔬菜(份)	1.1	份		蔬菜(份)	1.2	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)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	1.8	份		豆魚肉蛋(份)	2.1	份		豆魚肉蛋(份)	1.5	份							
		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2	份		油脂(份)	2.1	份		油脂(份)	2.3	份		油脂(份)	2.2	份							
總熱量	645大卡		總熱量	757大卡		總熱量	712大卡		總熱量	720大卡		總熱量	592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2週

類別	日期	9月7日(一)		日期	9月8日(二)		日期	9月9日(三)		日期	9月10日(四)		日期	9月11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	食材	數量K	食材	數量K	
主菜	咖哩肉丁	百頁豆腐	2			瑤珍菇	1			素雞(切片)	3		胡椒鹽600G(飛)	2	
				茄汁豆包絲		肉絲炒麵		香菇雞丁				香酥柳葉魚	7		
副菜	醬燒冬瓜					青花菜(冷凍)	1.5					芽菜	0.3		
				玉米炒蛋		鹽水什錦		家常油豆腐				芽菜炒豆包			
湯	味噌豆腐湯									素香菜丸	1		素雞(切片)	0.5	
				紅豆湯		竹筍鮮菇湯		黃瓜丸片湯				香菇雞湯			
		薑片	0.6												

營養師：

午餐執行秘書：

主任：

校長：