

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第13週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	111年11月21日	111年11月22日	111年11月23日	111年11月24日	111年11月25日
主食	烏 <sup>ㄨ</sup> 龍 <sup>ㄌㄨㄥˊ</sup> 麵 <sup>ㄇㄣˋ</sup>	麥 <sup>ㄇㄞˊ</sup> 片 <sup>ㄆㄧㄢˋ</sup> 飯 <sup>ㄈㄢˋ</sup>	地 <sup>ㄉㄧˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚ</sup> 飯 <sup>ㄈㄢˋ</sup>	小 <sup>ㄒㄩㄠˋ</sup> 麥 <sup>ㄇㄞˊ</sup> 飯 <sup>ㄈㄢˋ</sup>	糙 <sup>ㄘㄠˋ</sup> 米 <sup>ㄇㄧˊ</sup> 飯 <sup>ㄈㄢˋ</sup>
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	香 <sup>ㄒㄩㄥ</sup> 蔥 <sup>ㄘㄨㄥ</sup> 大 <sup>ㄉㄚˊ</sup> 黑 <sup>ㄏㄟˊ</sup> 豆 <sup>ㄉㄨˋ</sup> 干 <sup>ㄉㄢˋ</sup>	烤 <sup>ㄎㄠˋ</sup> 雞 <sup>ㄓ</sup> 翅 <sup>ㄇ</sup>	炸 <sup>ㄗㄚˋ</sup> 豬 <sup>ㄓ</sup> 排 <sup>ㄆㄞˊ</sup>	咖 <sup>ㄎㄚ</sup> 哩 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 雞 <sup>ㄓ</sup>	花 <sup>ㄏㄨㄚ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚ</sup> 蒸 <sup>ㄗ</sup> 肉 <sup>ㄖㄨˊ</sup> 餅 <sup>ㄅㄧㄥˋ</sup>
每份重量(g)	60	80	70	80	70
副菜一	蕃 <sup>ㄈㄢˊ</sup> 茄 <sup>ㄑㄧㄚˊ</sup> 蛋 <sup>ㄉㄢˋ</sup> 炒 <sup>ㄇㄠˋ</sup> 料 <sup>ㄌㄠˋ</sup>	金 <sup>ㄐㄧㄣ</sup> 沙 <sup>ㄕㄚ</sup> 杏 <sup>ㄒㄩㄥˋ</sup> 鮑 <sup>ㄅㄠˋ</sup> 菇 <sup>ㄍㄨ</sup>	義 <sup>ㄚˋ</sup> 式 <sup>ㄕㄨˋ</sup> 香 <sup>ㄒㄩㄥ</sup> 料 <sup>ㄌㄠˋ</sup> 炒 <sup>ㄇㄠˋ</sup> 洋 <sup>ㄚㄥˊ</sup> 芋 <sup>ㄩˊ</sup>	粉 <sup>ㄈㄢˋ</sup> 絲 <sup>ㄙ</sup> 高 <sup>ㄍㄠ</sup> 麗 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˊ</sup>	黃 <sup>ㄏㄨㄤˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚ</sup> 鮮 <sup>ㄒㄩㄢ</sup> 燴 <sup>ㄏㄨㄢˋ</sup>
每份重量(g)	60	70	70	60	70
副菜二	履 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 歷 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 油 <sup>ㄩ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˊ</sup> (豆 <sup>ㄉㄨˋ</sup> 包 <sup>ㄅㄠˋ</sup> )	有 <sup>ㄩˊ</sup> 機 <sup>ㄐㄧˊ</sup> 豆 <sup>ㄉㄨˋ</sup> 芽 <sup>ㄩㄚˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˊ</sup>	履 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 歷 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 青 <sup>ㄑㄩㄥ</sup> 江 <sup>ㄐㄨㄥ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˊ</sup>	有 <sup>ㄩˊ</sup> 機 <sup>ㄐㄧˊ</sup> 黑 <sup>ㄏㄟˊ</sup> 葉 <sup>ㄩㄝˊ</sup> 白 <sup>ㄅㄞˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˊ</sup>	履 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 歷 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 高 <sup>ㄍㄠ</sup> 麗 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˊ</sup>
每份重量(g)	70	60	70	70	65
湯品	薑 <sup>ㄐㄩㄥ</sup> 汁 <sup>ㄗㄣˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄤ</sup> 圓 <sup>ㄩㄢˊ</sup> 地 <sup>ㄉㄧˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚ</sup> 湯 <sup>ㄊㄤ</sup>	羅 <sup>ㄌㄨㄛˊ</sup> 蔔 <sup>ㄅㄨˋ</sup> 蛋 <sup>ㄉㄢˋ</sup> 花 <sup>ㄏㄨㄚ</sup> 湯 <sup>ㄊㄤ</sup>	韓 <sup>ㄏㄢˊ</sup> 式 <sup>ㄕㄨˋ</sup> 火 <sup>ㄏㄨㄛˊ</sup> 鍋 <sup>ㄍㄨㄛ</sup> 湯 <sup>ㄊㄤ</sup>	冬 <sup>ㄉㄨㄥ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚ</sup> 蛤 <sup>ㄍㄜˊ</sup> 蜆 <sup>ㄕㄨㄣˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄤ</sup>	結 <sup>ㄐㄧㄝˊ</sup> 頭 <sup>ㄊㄠˊ</sup> 排 <sup>ㄆㄞˊ</sup> 骨 <sup>ㄅㄨˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄤ</sup>
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		柑 <sup>ㄎㄢ</sup> 橘 <sup>ㄐㄧˊ</sup>		香 <sup>ㄒㄩㄥ</sup> 蕉 <sup>ㄐㄧㄠ</sup>	
每份重量(g)		110		90	

營養分析(份)	低年級	高年級	低年級	高年級	低年級	高年級	低年級	高年級	低年級	高年級
全穀雜糧(份)	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	1.9	1.9	2.2	2.2	2.0	2.0	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.3	1.3	1.2	1.2	1.5	1.5	1.8	1.8
水果類(份)	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.4	2.4	2.2	2.2	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	98	101	86	89	101	104	89	92
脂質(g)	22	22	20	20	24	24	21	21	22	22
蛋白質(g)	25	26	25	25	27	28	26	26	27	27
熱量(大卡)	639	652	674	688	663	676	697	710	655	669
醣類(%)	53	54	58	59	52	52	58	59	54	55
脂質(%)	31	30	27	27	32	31	27	27	30	29
蛋白質(%)	16	16	15	15	16	16	15	15	16	16
膳食纖維(g)	5.4		6.2		4.5		5.1		4.2	
鈉(mg)	742.0		726.0		743.0		769.0		760.0	
鈣(mg)	442.0		192.0		211.0		215.0		184.0	

附註：建議攝取一份水果，以均衡營養素攝取

教育部學校午餐食物內容及營養基準(國小)		
	低年級	中高年級
熱量(大卡)	620-720大卡	720-830大卡
全穀雜糧(份)	3.5-4.5份	4.5-5.5份
豆魚蛋肉(份)	2份	2份
蔬菜類(份)	1.5份	2份
水果類(份)	1份	1份
油脂與堅果種子(份)	2份	2.5份

未供應水果者熱量應減少60大卡



Ren zhen ji  
**飪珍記**

**飪珍記食品股份有限公司**

服務電話：04-24379463  
傳 真：04-24377216  
營 養 師：陳韻如

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(素)

第13週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	111年11月21日	111年11月22日	111年11月23日	111年11月24日	111年11月25日
主食	麵食	麥片飯	地瓜飯	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	蕃茄炒烏龍	栗子燒百頁	紅燒豆腸	咖哩凍豆腐	花瓜干丁
每份重量(g)	250-300	70	70	70	70
副菜一	滷大黑豆干	金沙杏鮑菇	義式香料炒洋芋	粉絲高麗菜	黃瓜鮮燴
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	彩椒小黃瓜	焗烤蕃茄盅	香酥山藥捲	鳳梨蕃茄木耳	筍炒菇
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	履歷油菜(豆包)	有機豆芽菜	履歷青江菜	有機黑葉白菜	履歷高麗菜
每份重量(g)	70	60	70	70	65
湯品	薑汁湯圓地瓜湯	蘿蔔金菇湯	韓式火鍋湯	薑絲冬瓜湯	結頭菜湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		柑橘		香蕉	
每份重量(g)		110		90	

營養分析(份)	低年級	高年級	低年級	高年級	低年級	高年級	低年級	高年級	低年級	高年級
全穀雜糧(份)	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	1.9	1.9	2.2	2.2	2.0	2.0	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.3	1.3	1.2	1.2	1.5	1.5	1.8	1.8
水果類(份)	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.4	2.4	2.2	2.2	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	98	101	86	89	101	104	89	92
脂質(g)	22	22	20	20	24	24	21	21	22	22
蛋白質(g)	25	26	25	25	27	28	26	26	27	27
熱量(大卡)	639	652	674	688	663	676	697	710	655	669
醣類(%)	53	54	58	59	52	52	58	59	54	55
脂質(%)	31	30	27	27	32	31	27	27	30	29
蛋白質(%)	16	16	15	15	16	16	15	15	16	16
膳食纖維(g)	5.4		6.2		4.5		5.1		4.2	
鈉(mg)	742.0		726.0		743.0		769.0		760.0	
鈣(mg)	442.0		192.0		211.0		215.0		184.0	

附註：建議攝取一份水果，以均衡營養素攝取

教育部學校午餐食物內容及營養基準(國小)		
	低年級	中高年級
熱量(大卡)	620-720大卡	720-830大卡
全穀雜糧(份)	3.5-4.5份	4.5-5.5份
豆魚蛋肉(份)	2份	2份
蔬菜類(份)	1.5份	2份
水果類(份)	1份	1份
油脂與堅果種子(份)	2份	2.5份

未供應水果者熱量應減少60大卡



饒珍記食品股份有限公司

服務電話：04-24379463

傳 真：04-24377216

營 養 師：陳韻如

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐食譜數量設計表111學年度第1學期第13週

日期	主食	菜名	主菜用量明細	菜名	副菜一用量明細	菜名	副菜二用量明細	菜名	湯類用量明細	水果飲料
			材 料		材 料		材 料		材 料	
11月21日 週一	蕃茄蛋炒烏龍麵		烏 <sup>ㄅ</sup> 龍 <sup>ㄌㄨㄥˊ</sup> 麵 <sup>ㄇㄣˋ</sup>	香 <sup>ㄒㄩㄥˊ</sup> 蔥 <sup>ㄘㄨㄥˊ</sup>	豆 <sup>ㄉㄡˋ</sup> 干 <sup>ㄉㄢˊ</sup>	履 <sup>ㄌㄩˋ</sup> 歷 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 油 <sup>ㄩˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup>	薑 <sup>ㄐㄨㄤˊ</sup> 汁 <sup>ㄓㄨˋ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup> 圓 <sup>ㄩㄢˊ</sup> 地 <sup>ㄉㄧˋ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup>	薑 <sup>ㄐㄨㄤˊ</sup> 汁 <sup>ㄓㄨˋ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup> 圓 <sup>ㄩㄢˊ</sup> 地 <sup>ㄉㄧˋ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup>	地 <sup>ㄉㄧˋ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup> Q	蔬 <sup>ㄕㄨˊ</sup> 食 <sup>ㄕㄨˊ</sup> 日 <sup>ㄖ</sup>
			高 <sup>ㄍㄠˊ</sup> 麗 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup> Q		洋 <sup>ㄧㄥˊ</sup> 蔥 <sup>ㄘㄨㄥˊ</sup>				小 <sup>ㄒㄩㄥˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup> 圓 <sup>ㄩㄢˊ</sup>	
			蕃 <sup>ㄈㄢˊ</sup> 茄 <sup>ㄑㄧㄚˊ</sup> Q						桂 <sup>ㄍㄨㄞˊ</sup> 圓 <sup>ㄩㄢˊ</sup>	
			洗 <sup>ㄒㄩㄥˊ</sup> 選 <sup>ㄒㄩㄥˊ</sup> 蛋 <sup>ㄉㄢˊ</sup> Q							
					(1人 <sup>ㄖ</sup> 1個 <sup>ㄍㄜˊ</sup> )					
11月22日 週二	麥片雞飯	烤雞翅	雞 <sup>ㄐㄩˊ</sup> 翅 <sup>ㄘㄩˋ</sup> CAS	金 <sup>ㄐㄧㄣˊ</sup> 沙 <sup>ㄕㄨㄚˊ</sup> 杏 <sup>ㄒㄩˋ</sup> 鮑 <sup>ㄅㄠˊ</sup> 菇 <sup>ㄍㄨ</sup>	杏 <sup>ㄒㄩˋ</sup> 鮑 <sup>ㄅㄠˊ</sup> 菇 <sup>ㄍㄨ</sup> Q	有 <sup>ㄩˊ</sup> 機 <sup>ㄐㄧˊ</sup> 豆 <sup>ㄉㄡˋ</sup> 芽 <sup>ㄧㄚˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup>	羅 <sup>ㄌㄨㄛˊ</sup> 蔔 <sup>ㄅㄨˊ</sup> 蛋 <sup>ㄉㄢˊ</sup> 花 <sup>ㄏㄨㄚˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup>	羅 <sup>ㄌㄨㄛˊ</sup> 蔔 <sup>ㄅㄨˊ</sup> 蛋 <sup>ㄉㄢˊ</sup> 花 <sup>ㄏㄨㄚˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup>	白 <sup>ㄅㄞˊ</sup> 羅 <sup>ㄌㄨㄛˊ</sup> 蔔 <sup>ㄅㄨˊ</sup> Q	柑 <sup>ㄍㄢˊ</sup> 橘 <sup>ㄑㄩˊ</sup>
					結 <sup>ㄐㄧㄝˊ</sup> 頭 <sup>ㄊㄡˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup> Q				金 <sup>ㄐㄧㄣˊ</sup> 針 <sup>ㄓㄢˊ</sup> 菇 <sup>ㄍㄨ</sup> Q在地 <sup>ㄉㄧˋ</sup>	
					南 <sup>ㄋㄢˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup> Q				雞 <sup>ㄐㄩˊ</sup> 蛋 <sup>ㄉㄢˊ</sup> Q	
					鹹 <sup>ㄒㄢˊ</sup> 鴨 <sup>ㄩˊ</sup> 蛋 <sup>ㄉㄢˊ</sup> (台灣 <sup>ㄊㄞˋ</sup> )				大 <sup>ㄉㄚˊ</sup> 骨 <sup>ㄍㄨˊ</sup> CAS	
					肉 <sup>ㄖㄨˊ</sup> 片 <sup>ㄆㄧㄢˊ</sup> CAS					
					腰 <sup>ㄧㄠˊ</sup> 果 <sup>ㄍㄨㄛˊ</sup>					
			(1人 <sup>ㄖ</sup> 1隻 <sup>ㄗㄨˊ</sup> )							
11月23日 週三	地瓜豬排飯	炸豬排	豬 <sup>ㄓㄨˊ</sup> 大 <sup>ㄉㄚˊ</sup> 排 <sup>ㄆㄞˊ</sup> CAS	義 <sup>ㄧˋ</sup> 式 <sup>ㄕㄜˊ</sup> 香 <sup>ㄒㄩㄥˊ</sup> 料 <sup>ㄌㄠˊ</sup> 炒 <sup>ㄘㄞˋ</sup> 洋 <sup>ㄧㄥˊ</sup> 芋 <sup>ㄩˊ</sup>	洋 <sup>ㄧㄥˊ</sup> 芋 <sup>ㄩˊ</sup>	履 <sup>ㄌㄩˋ</sup> 歷 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 青 <sup>ㄑㄩㄥˊ</sup> 江 <sup>ㄐㄨㄥˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup>	韓 <sup>ㄏㄢˊ</sup> 式 <sup>ㄕㄜˊ</sup> 火 <sup>ㄏㄨㄛˊ</sup> 鍋 <sup>ㄍㄨㄛˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup>	韓 <sup>ㄏㄢˊ</sup> 式 <sup>ㄕㄜˊ</sup> 火 <sup>ㄏㄨㄛˊ</sup> 鍋 <sup>ㄍㄨㄛˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup>	大 <sup>ㄉㄚˊ</sup> 白 <sup>ㄅㄞˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup> Q	
					洋 <sup>ㄧㄥˊ</sup> 蔥 <sup>ㄘㄨㄥˊ</sup> 皮 <sup>ㄆㄧˊ</sup>				金 <sup>ㄐㄧㄣˊ</sup> 針 <sup>ㄓㄢˊ</sup> 菇 <sup>ㄍㄨ</sup> Q在地 <sup>ㄉㄧˋ</sup>	
					肉 <sup>ㄖㄨˊ</sup> 片 <sup>ㄆㄧㄢˊ</sup> CAS				紅 <sup>ㄏㄨㄥˊ</sup> 羅 <sup>ㄌㄨㄛˊ</sup> 蔔 <sup>ㄅㄨˊ</sup>	
					培 <sup>ㄆㄟˊ</sup> 根 <sup>ㄍㄣˊ</sup> CAS				凍 <sup>ㄉㄨㄥˊ</sup> 豆 <sup>ㄉㄡˋ</sup> 腐 <sup>ㄈㄨˊ</sup>	
					紅 <sup>ㄏㄨㄥˊ</sup> 椒 <sup>ㄑㄧㄠˊ</sup> Q				泡 <sup>ㄆㄠˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup>	
					黃 <sup>ㄏㄨㄤˊ</sup> 椒 <sup>ㄑㄧㄠˊ</sup> Q				大 <sup>ㄉㄚˊ</sup> 骨 <sup>ㄍㄨˊ</sup> CAS	
					奶 <sup>ㄋㄞˊ</sup> 油 <sup>ㄩˊ</sup>					
			(1人 <sup>ㄖ</sup> 1片 <sup>ㄆㄧㄢˊ</sup> )							
11月24日 週四	小麥哩雞飯	咖哩雞	骨 <sup>ㄍㄨˊ</sup> 腿 <sup>ㄊㄨㄟˊ</sup> CAS	粉 <sup>ㄈㄢˊ</sup> 絲 <sup>ㄙㄧˊ</sup> 高 <sup>ㄍㄠˊ</sup> 麗 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup>	高 <sup>ㄍㄠˊ</sup> 麗 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup> Q	有 <sup>ㄩˊ</sup> 機 <sup>ㄐㄧˊ</sup> 黑 <sup>ㄏㄟˊ</sup> 葉 <sup>ㄧㄝˊ</sup> 白 <sup>ㄅㄞˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup>	冬 <sup>ㄉㄨㄥˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup> 蛤 <sup>ㄍㄜˊ</sup> 蜊 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup>	冬 <sup>ㄉㄨㄥˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup> 蛤 <sup>ㄍㄜˊ</sup> 蜊 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup>	冬 <sup>ㄉㄨㄥˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup> Q	香 <sup>ㄒㄩㄥˊ</sup> 蕉 <sup>ㄑㄧㄠˊ</sup>
			洋 <sup>ㄧㄥˊ</sup> 芋 <sup>ㄩˊ</sup>		冬 <sup>ㄉㄨㄥˊ</sup> 粉 <sup>ㄈㄢˊ</sup>				蛤 <sup>ㄍㄜˊ</sup> Q	
			洋 <sup>ㄧㄥˊ</sup> 蔥 <sup>ㄘㄨㄥˊ</sup>		絞 <sup>ㄐㄧㄠˊ</sup> 肉 <sup>ㄖㄨˊ</sup> CAS				金 <sup>ㄐㄧㄣˊ</sup> 針 <sup>ㄓㄢˊ</sup> 菇 <sup>ㄍㄨ</sup> Q在地 <sup>ㄉㄧˋ</sup>	
			地 <sup>ㄉㄧˋ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup> Q		紅 <sup>ㄏㄨㄥˊ</sup> 羅 <sup>ㄌㄨㄛˊ</sup> 蔔 <sup>ㄅㄨˊ</sup>				大 <sup>ㄉㄚˊ</sup> 骨 <sup>ㄍㄨˊ</sup> CAS	
					韭 <sup>ㄐㄨㄟˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup> Q					
					鈕 <sup>ㄋㄩˊ</sup> 菇 <sup>ㄍㄨ</sup>					
11月25日 週五	糙米蒸肉餅	花瓜蒸肉餅	絞 <sup>ㄐㄧㄠˊ</sup> 肉 <sup>ㄖㄨˊ</sup> CAS	黃 <sup>ㄏㄨㄤˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup> 鮮 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 燴 <sup>ㄏㄨㄟˊ</sup>	大 <sup>ㄉㄚˊ</sup> 黃 <sup>ㄏㄨㄤˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup> Q	履 <sup>ㄌㄩˋ</sup> 歷 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 高 <sup>ㄍㄠˊ</sup> 麗 <sup>ㄌㄧˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup>	結 <sup>ㄐㄧㄝˊ</sup> 頭 <sup>ㄊㄡˊ</sup> 排 <sup>ㄆㄞˊ</sup> 骨 <sup>ㄍㄨˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup>	結 <sup>ㄐㄧㄝˊ</sup> 頭 <sup>ㄊㄡˊ</sup> 排 <sup>ㄆㄞˊ</sup> 骨 <sup>ㄍㄨˊ</sup> 湯 <sup>ㄊㄨㄥˊ</sup>	結 <sup>ㄐㄧㄝˊ</sup> 頭 <sup>ㄊㄡˊ</sup> 菜 <sup>ㄘㄞˋ</sup> Q	
			瘦 <sup>ㄕㄨㄟˊ</sup> 絞 <sup>ㄐㄧㄠˊ</sup> 肉 <sup>ㄖㄨˊ</sup> CAS		肉 <sup>ㄖㄨˊ</sup> 片 <sup>ㄆㄧㄢˊ</sup> CAS				中 <sup>ㄓㄨㄥˊ</sup> 排 <sup>ㄆㄞˊ</sup> 肉 <sup>ㄖㄨˊ</sup> CAS	
			蔴 <sup>ㄇㄞˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup>		紅 <sup>ㄏㄨㄥˊ</sup> 羅 <sup>ㄌㄨㄛˊ</sup> 蔔 <sup>ㄅㄨˊ</sup>					
			花 <sup>ㄏㄨㄚˊ</sup> 瓜 <sup>ㄍㄨㄚˊ</sup>		木 <sup>ㄇㄨˊ</sup> 耳 <sup>ㄛˊ</sup> Q					
			豆 <sup>ㄉㄡˋ</sup> 薯 <sup>ㄕㄨˊ</sup> Q							

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有堅果類(腰果)、牛奶及其製品(奶油)、蛋(雞蛋、鹹鴨蛋)、大豆及其製品(豆干、凍豆腐)、麩質穀物及其製品(小麥、烏龍麵)、甲殼類及其製品(蛤)，不適合對其過敏體質者食用。

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐食譜數量設計表111學年度第1學期第13週

日期	主食	菜名	主菜用量明細	菜名	副菜一用量明細	菜名	副菜二用量明細	菜名	副菜三用量明細	菜名	湯類用量明細
			材 料		材 料		材 料		材 料		材 料
11月21日週一	蕃茄炒烏龍		烏龍麵Q	滷大黑豆干	彩椒小黃瓜	小黃瓜Q 紅椒Q 黃椒Q	履歷油菜(豆包)	履歷油菜	薑汁湯圓地瓜湯	地瓜Q 小湯圓 桂圓	
			高麗菜Q								
			蕃茄Q								
			(1人1個)								
11月22日週二	麥子燒飯百頁	栗子	百頁豆腐	金沙杏鮑菇	焗烤蕃茄盅	蕃茄Q 玉米罐頭 洋芋 素火腿 乳酪 (1人1個)	有機豆芽菜	綠豆芽有機 紅蘿蔔	蘿蔔金菇湯	白蘿蔔Q 金針菇在地	
			有機黑蠔菇								
			栗子								
11月23日週三	地瓜燒飯	紅燒豆腸	豆腸	義式香料炒洋芋	香酥山藥捲	山藥捲 (1人1個)	履歷青菜		韓式火鍋湯	大白菜Q 金針菇在地 紅蘿蔔皮 凍豆腐 泡菜	
			香菇Q								
			紅蘿蔔								
11月24日週四	小麥飯	咖喱凍豆腐	凍豆腐	粉絲高麗菜	鳳梨蕃茄木耳	木耳Q 蕃茄Q 鳳梨罐頭	有機黑葉白菜	黑葉白菜有機	薑絲冬瓜湯	冬瓜Q 金針菇在地	
			洋芋								
			地瓜Q								
11月25日週五	糙米飯	花瓜干丁	豆干	黃瓜鮮燴	箭筈菇	劍筈 有機黑蠔菇	履歷高麗菜	履歷高麗菜 紅蘿蔔	結頭菜湯	結頭菜Q	
			蔴瓜								
			花瓜								
			豆薯Q								

台中市僑孝國民小學附設幼稚園 點心食譜數量設計表  
用餐人數：58份(57人+1檢體)

111學年度第一學期第13週

單位：公斤

日期	餐別	菜名	用量明細		菜名	用量明細		餐別	菜名	用量明細		菜名	用量明細	
			材	料		材	料			材	料		材	料
11月21日 週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午點	肉羹麵	白油麵	1.6	水果	小茄	58份
						(紙盒)				大白菜切	1.2			
										肉羹(台灣)	0.8			
										紅蘿蔔絲	0.2			
										芹菜	0.1			
			5051-8							5059				
11月22日 週二	早點	肉燥米粉湯	新竹炊粉200g	2包				午點	綠豆地瓜湯	地瓜小丁	1.4			
			高麗菜切	1.2						綠豆	0.6			
			粗絞肉CAS	0.6						二砂包糖一公斤台糖	庫			
			紅蘿蔔絲	0.2										
			韭菜	0.1										
			蔥	0.1										
			5012-1							4106				
11月23日 週三	早點	擔仔湯麵	白油麵	1.6				午點	銀絲卷	銀絲卷	58個	水果	台灣葡萄	58份
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			韭菜	0.1										
			芹菜	0.1										
			5075							5077				
11月24日 週四	早點	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩	2				午點	芋頭鹹粥	高麗菜切	1.2			
			高麗菜切	1.2						粗絞肉CAS	0.6			
			粗絞肉CAS	0.6						芋頭中丁	0.4			
			紅蘿蔔絲	0.2						鈕菇30g	1包			
			蔥	0.1						芹菜	0.1			
			5010-1							5019-3				
11月25日 週五	早點	珍珠魚丸湯	虱目珍珠丸	1.6				午點	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	116P	水果	柳丁	58份
			高麗菜切	1.2										
			芹菜	0.1										
			0.9kg160pc											
			1.6kg284pc							(1人2個)				
			4148-2							5032-2				