

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	烏龍麵	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	250-300
主菜	香蔥大黑豆干	烤雞翅	炸豬排	咖哩雞	花瓜蒸肉餅
每份重量(g)	60	80	70	80	70
副菜一	蕃茄蛋炒料	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	70	70	60	70
副菜二	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	蘿蔔蛋花湯	韓式火鍋湯	冬瓜蛤蜊湯	結頭排骨湯
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								
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



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	鳳梨蕃茄炒木耳	箭筈炒菇
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)		10		90	

營養分析(份)	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
豆魚蛋白肉(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
豆魚蛋白肉(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



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		材料	材料		材料	材料		
11 月 21 日 週一	蕃茄蛋炒烏龍麵	(1人份)	烏龍麵	香蔥	豆干	履歷油菜	履歷豆包	地瓜	地瓜Q	小湯圓	薑	桂圓	地瓜湯	蔬食日	
			高麗菜Q	蔥	洋蔥	豆包									
			蕃茄Q	油											
			洗選蛋Q	大											
				黑											
				豆											
				干											
					(1人份)										
11 月 22 日 週二	麥片雞肉飯	(1人份)	雞翅CAS	金莎杏鮑菇	杏鮑菇	綠豆芽有機	白蘿蔔	白蘿蔔Q	柑橘	金針菇在地	蘿蔔	雞蛋Q	大骨CAS		
					結頭菜Q	紅蘿蔔									
					南瓜Q										
					鹹鴨蛋(台灣)										
					肉片CAS										
					腰果										
11 月 23 日 週三	地瓜豬排飯	(1人份)	豬大排CAS	義式香料	洋芋	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	大白菜	金針菇在地	韓式火鍋湯	紅蘿蔔	凍豆腐	泡菜	
					洋蔥皮										
					肉片CAS										
					培根										
					紅椒Q										
					黃椒Q										
					奶油										
					洋芋										
11 月 24 日 週四	小麥哩雞飯	(1人份)	骨腿CAS	粉絲	高麗菜Q	黑葉白菜有機	黑葉白菜有機	黑葉白菜有機	冬瓜Q	蛤蜊湯	冬瓜	金針菇在地	大骨CAS	香蕉	
			洋芋		冬粉	蒜末									
			洋蔥		絞肉CAS	紅蔥未									
			地瓜Q		紅蘿蔔	嫩薑絲									
					韭菜Q										
					鈕菇										
					白菜										
11 月 25 日 週五	糙米飯	(1人份)	絞肉CAS	黃瓜	大黃瓜Q	履歷高麗菜	履歷高麗菜	履歷高麗菜	結頭菜	中排肉CAS	結頭	紅蘿蔔	高麗菜		
			瘦絞肉CAS		肉片CAS	紅蘿蔔									
			蔭瓜		紅蘿蔔										
			花瓜		木耳Q										
			蒸薯Q												
			肉餅												

*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)、穀質穀物及其製品(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

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	數量		材料	數量			材料	數量		材料	數量
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			
										5059				
			5051-8											
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	水果		
			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										
										4106				
			5012-1											
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										
										5077				
			5075											
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	水果		
			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			
										5019-3				
			5010-1											
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				