

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第14週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	111年11月28日	111年11月29日	111年11月30日	111年12月1日	111年12月2日	111年12月3日
主食	小麥飯	地瓜飯	糙米飯	麥片飯	細白油麵	牛奶奶球麵包
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300	
主菜	家常滷味	蒲燒鰯魚片	蕃茄燉肉	春川炒雞	炸雞排	波蘿可頌
每份重量(g)	70	40	80	80	100	
副菜一	咖哩焗蛋(節瓜)	麻婆蘿蔔	燴冬瓜	佛跳牆	塔香青醬	
每份重量(g)	60	60	70	70	50	
副菜二	有機蚵白菜	履歷油菜	有機高麗菜	履歷波菜	履歷福山萐芋	
每份重量(g)	70	70	60	70	70	
湯品	珍珠豆漿	味噌豆腐湯	結頭菜貢丸湯	藥膳養生湯	鮮筍香菇湯	
每份重量(g)	200	200	200	200	200	
水果		柳丁		香蕉	椒鹽石斑魚丁	
每份重量(g)		80		90	30	

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)	2.3	2.3	2.0	2.0	2.1	2.1	2.0	2.0	2.4	2.4
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.8	1.8	1.8	1.8	1.3	1.3
水果類(份)	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.1	2.1	2.3	2.3	2.3	2.3	2.4	2.4
醣類(g)	86	89	94	97	88	91	103	106	86	89
脂質(g)	22	22	20	20	22	22	21	21	24	24
蛋白質(g)	28	29	25	26	27	28	26	27	29	29
熱量(大卡)	654	667	661	674	661	674	707	720	677	690
醣類(%)	52	53	57	58	53	54	58	59	51	52
脂質(%)	30	30	28	27	30	29	27	27	32	31
蛋白質(%)	17	17	15	15	16	16	15	15	17	17
膳食纖維(g)	5.2		5.8		4.2		5.4		4.3	
鈉(mg)	792.0		741.0		760.0		770.0		788.0	
鈣(mg)	422.0		306.0		198.0		203.0		200.0	

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



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14週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	111年11月28日	111年11月29日	111年11月30日	111年12月1日	111年12月2日	111年12月3日
主食	小麥飯	地瓜飯	糙米飯	麥片飯	麵食	牛奶奶球麵包
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300		
主菜	家常滷味	蠔油蒸油豆腐	蕃茄燉凍豆腐	春川炒豆腸	細白油麵	波蘿可頌
每份重量(g)	70	70	70	70	250-300	
副菜一	山藥炒秋葵	麻婆蘿蔔	燴冬瓜	佛跳牆	素牛蒡肉排	
每份重量(g)	60	60	60	60	60	
副菜二	鳳梨素魚片	蕃茄白花菜	乳酪南瓜	雙筍炒甜豆	塔香青醬	
每份重量(g)	50	50	50	50	50	
副菜三	有機蚵白菜	履歷油菜	有機高麗菜	履歷波菜	履歷福山萐	
每份重量(g)	70	70	60	70	70	
湯品	珍珠豆漿	味噌豆腐湯	結頭菜鮮菇湯	藥膳養生湯	鮮筍香菇湯	
每份重量(g)	200	200	200	200	200	
水果		柳丁		香蕉		
每份重量(g)		80		90		

營養分析(份)	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)	2.3	2.3	2.0	2.0	2.1	2.1	2.0	2.0	2.4	2.4		
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.8	1.8	1.8	1.8	1.3	1.3		
水果類(份)	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0		
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.1	2.1	2.3	2.3	2.3	2.3	2.4	2.4		
醣類(g)	86	89	94	97	88	91	103	106	86	89		
脂質(g)	22	22	20	20	22	22	21	21	24	24		
蛋白質(g)	28	29	25	26	27	28	26	27	29	29		
熱量(大卡)	654	667	661	674	661	674	707	720	677	690		
醣類(%)	52	53	57	58	53	54	58	59	51	52		
脂質(%)	30	30	28	27	30	29	27	27	32	31		
蛋白質(%)	17	17	15	15	16	16	15	15	17	17		
膳食纖維(g)		5.2		5.8		4.2		5.4		4.3		
鈉(mg)		792.0		741.0		760.0		770.0		788.0		
鈣(mg)		422.0		306.0		198.0		203.0		200.0		

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



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食譜數量設計表111學年度第1學期第14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 28 日 週一	小麥 飯	家常 滷味	豆干		咖哩	水煮蛋(台灣)		有機	蚵白菜有機		珍珠	粉圓		蔬食日
			黑豆干		焗蛋	節瓜Q		機			豆	履歷豆漿		
			白蘿蔔Q		(一)	洋蔥		蚵			漿			
			紅蘿蔔		節瓜	紅蘿蔔		白						
			甜芋頭			綠花CAS		菜						
						乳酪絲								
						(1人份)								
11 月 29 日 週二	地瓜 魚片 飯	蒲燒鯛 魚片 (1人份)	蒲燒鯛魚腹Q		麻婆	白蘿蔔Q		履歷	履歷油菜		板豆腐	柳丁		
			洋蔥		婆	金針菇Q在地		油			乾海芽			
			白芝痲		蘿蔔	絞肉CAS		菜			洋蔥			
					青豆仁	青豆仁					金針菇Q在地			
					冬粉									
11 月 30 日 週三	糙米 肉飯	蕃茄 燉肉 (1人份)	肉丁CAS		冬瓜	冬瓜Q		有機	高麗菜有機		結頭	結頭菜Q		
			洋芋		燉	絞肉CAS		高	木耳Q		頭	貢丸(台灣)		
			蕃茄Q		冬	紅蘿蔔		麗			菜	香菇Q		
			洋蔥		瓜	鴨蛋(台灣)		菜			貢丸	大骨CAS		
			西芹Q			金針菇Q在地								
			腰果											
12 月 1 日 週四	麥片 飯	春川 炒雞 (1人份)	骨腿丁CAS		佛跳牆	大白菜Q		履歷	履歷菠菜		藥膳	白蘿蔔Q		香蕉
			泡菜			鴨蛋(台灣)		跳			膳	杏鮑菇Q		
			高麗菜Q			金針菇Q在地		牆			養生	香菇Q		
			洋蔥			芋頭Q					湯	紅蘿蔔Q		
			年糕			竹筍Q						龍骨CAS		
			炒			肉絲CAS								
			雞			鈕菇								
12 月 2 日 週五	細白 油麵	炸雞 排 (1人份)	雞排CAS		塔香	洋芋		履歷	履歷福山萐		鮮香	竹筍Q在地		
						絞肉CAS		福			菇	香菇Q		
						洋蔥					湯	芹菜Q		
			(1人份)			杏鮑菇Q						大骨CAS		
						履歷油菜								
						紅椒Q								
						玉米罐頭								
						奶粉、奶粉								
						杏仁片								
						麵和醬預拌一起								

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(腰果、杏仁片)、牛奶及其製品(刨絲乾酪、全脂奶粉)、蛋(雞蛋、鵪鶉蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(豆干、豆漿、豆腐)、魚類及其製品(石斑魚)、麩質穀物及其製品(小麥、白油麵)，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14週

日期	主食	菜名	主菜用量明細		副菜一用量明細		副菜二用量明細		副菜三用量明細		菜名	湯類用量明細	
			材料	菜名	材料	菜名	材料	菜名	材料	材料		材料	材料
11 月 28 日 週 一	小麥常滷飯	家常滷味	豆干	山藥	山藥	鳳梨	素白帶魚	有機	蚵白	白菜有機	珍珠豆漿	粉圓	
			黑豆干		秋葵		青椒					覆盆子豆漿	
			白蘿蔔			梨	鳳梨罐頭						
			紅蘿蔔					機					
			甜芋			素		蚵					
					秋			白					
					薑			菜					
11 月 29 日 週 二	地瓜飯	蠣油腐(1人份)	四角豆腐	麻婆	白蘿蔔	蕃茄	白花菜	履歷	履歷	履歷油菜	板豆乾味湯	板豆乾	
					金針菇Q在地		茄					海芽	
					青豆仁							金針菇Q在地	
					冬粉								
					白蘿蔔								
					白花								
					菜								
			(1人份)										
11 月 30 日 週 三	糙米飯	蕃茄燉冬瓜	凍豆腐	冬瓜	冬瓜	南乳	高麗菜	高麗	高麗菜	高麗菜有機	結頭菜鮮菇湯	結頭菜	
			洋芋		紅蘿蔔		乳酪絲		木耳	木耳Q		香蘑菇	
			蕃茄蒂		金針菇Q在地								
			西芹Q										
			腰果										
12 月 1 日 週 四	麥片炒豆飯	豆腸春川跳牆	豆腸	佛跳牆	大白菜	甜豆	履歷	履歷	履歷	履歷菠菜	白蘿蔔皮鮑菇藥膳養生湯	白蘿蔔皮	
			泡菜		金針菇Q在地	玉米筍						鮑菇	
			高麗菜Q		芋頭Q	茭白筍						香蘑菇	
			年糕		竹筍Q	紅蘿蔔						紅蘿蔔	
			乳酪絲		鈕菇	甜豆							
12 月 2 日 週 五	細白油麵	細白油麵	細白油麵	素牛蒡肉排	洋芋	履歷	履歷	福	山高	履歷福山高芭	竹筍香鮮筍香菇湯	竹筍	
					杏鮑菇Q							香蘑菇	
					履歷油菜							鮮筍	
					紅椒Q							香菇	
					玉米罐頭							湯	
					奶油								
					奶粉								
					杏仁片								
					(1人份)								

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14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28日 週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	3盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午點	玉米雞茸粥	高麗菜切	1.2	水果	小茄	58份
			(紙盒)			(紙盒)				雞清丁CAS	0.8			
										非基改玉米粒	0.4			
										洗選蛋Q	6pc			
										芹菜	0.1			
										蔥	0.1			
			5051-8							5051-7				
11月29日 週二	早點	咖哩湯麵	白油麵	1.6				午點	蘿蔔糕	蘿蔔糕葷	58個	麥茶	麥茶	1包
			高麗菜切	1.2						(台灣)			二砂包糖一公斤台糖	庫
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			洋蔥粒	1粒										
			甜咖哩	1盒										
										5049			4318-2	
11月30日 週三	早點	鍋燒意麵	乾意麵	12P				午點	珍珠丸子	珍珠丸子	116個 (1入2個)	水果	葡萄	58份
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			蔥	0.1										
										5036				
12月1日 週四	早點	客家板條湯麵	板條	2				午點	日式烏龍麵	烏龍麵大	2	水果		
			高麗菜切	1.2						高麗菜切	1.2			
			粗絞肉CAS	0.6						粗絞肉CAS	0.6			
			紅蘿蔔絲	0.2						紅蘿蔔絲	0.2			
			芹菜	0.1						蔥	0.1			
			韭菜	0.1										
										5047-4				
12月2日 週五	早點	香菇雞麵線	白麵線	0.8				午點	慶生喜兔包	喜兔包	58個 (台灣)	水果	柑橘	58份
			高麗菜切	1.2										
			骨腿丁CAS	0.8										
			薑片	0.1										
			乾香菇片30g	1包										
										5034-6				
12月3日 週六	早點	愛心牛奶球	愛心牛奶球	58份				午點	乳酪蒸果子	乳酪蒸果子	58份	水果	柳丁	58份
			分班							分班				