

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	蒲燒鯛魚片	蕃茄燉肉	春川炒雞	炸雞排	菠蘿可頌
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	履歷菠菜	履歷福山苣荳苗	
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	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)	2.3	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



饌珍記股份有限公司

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	蠔油蒸豆腐	蕃茄燉凍豆腐	春川炒豆腸	細白油麵	菠蘿可頌
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	履歷菠菜	履歷福山萵苣	
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	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)	2.3	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



Ren zhen ji
饌珍記

饌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 材 料	菜名	副菜一用量明細 材 料	菜名	副菜二用量明細 材 料	菜名	湯類用量明細 材 料	水 果 飲 料
11月28日週一	小麥飯	家常滷味	豆干 黑豆干 白蘿蔔Q 紅蘿蔔 甜芋粿 (1人1塊)	咖哩焗蛋 (節瓜)	水煮蛋(台灣) 節瓜Q 洋葱 紅蘿蔔 綠花CAS 乳酪絲 (1人1顆)	有機機白菜	蚵白菜有機機	珍珠豆漿	粉圓 履歷豆漿	蔬食日
11月29日週二	地瓜飯	蒲燒鯛魚片	蒲燒鯛魚腹Q 洋葱 白芝麻 (1人1片)	麻婆豆腐	白蘿蔔Q 金針菇Q在地 絞肉CAS 青豆仁 冬粉 (1人1片)	履歷油菜	履歷油菜	味噌豆腐湯	板豆腐 乾海芽 洋葱 金針菇Q在地	柳丁
11月30日週三	糙米飯	蕃茄燉肉	肉丁CAS 洋葱 蕃茄Q 洋葱 西芹Q 腰果	燴冬瓜	冬瓜Q 絞肉CAS 紅蘿蔔 鵪鶉蛋(台灣) 金針菇Q在地	有機機高麗菜	高麗菜有機機 木耳Q	結頭菜貢丸湯	結頭菜Q 貢丸(台灣) 香菇Q 大骨CAS	
12月1日週四	麥片飯	春川炒雞	骨腿丁CAS 泡菜 高麗菜Q 洋葱 年糕 乳酪絲	佛跳牆	大白菜Q 鵪鶉蛋(台灣) 金針菇Q在地 芋頭Q 竹筍Q 肉絲CAS 鈕菇	履歷菠菜	履歷菠菜	膳養生湯	白蘿蔔Q 杏鮑菇Q 香菇Q 紅蘿蔔Q 龍骨CAS	香蕉
12月2日週五	細白油麵	炸雞排	雞排CAS 炸雞排 (1人1塊) 椒鹽石斑魚 (1人1小塊)	塔香青醬	洋葱 絞肉CAS 洋葱 杏鮑菇Q 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	履歷福山茼蒿	履歷福山茼蒿	鮮筍香菇湯	竹筍Q在地 香菇Q 芹菜Q 大骨CAS	

*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	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28日週一	小麥飯	家常滷味	豆干	山藥炒秋葵	山藥Q	鳳梨素魚片	素白帶魚	有機蚵白菜	珍珠海鮮豆漿		粉圓
			黑豆干		秋葵Q		青椒Q				履歷豆漿
			白蘿蔔Q				鳳梨罐頭				
			紅蘿蔔								
			甜芋粿								
11月29日週二	地瓜飯	蠔油蒸豆腐	四角油豆腐	麻婆蘿蔔	白蘿蔔Q	蕃茄白菜	白花CAS	履歷油菜	味噌豆腐湯		板豆腐
					金針菇在地		蕃茄Q				乾海芽
					青豆仁						金針菇在地
					冬粉						
			(1人一個)								
11月30日週三	糙米飯	蕃茄燉凍豆腐	凍豆腐	燴冬瓜	冬瓜Q	乳酪南瓜	南瓜Q	有機木耳	結頭菜鮮菇湯		結頭菜Q
			洋芋		紅蘿蔔		乳酪絲				香菇Q
			蕃茄蒂Q		金針菇在地						
			西芹Q								
			腰果								
12月1日週四	麥片飯	春川炒豆腸	豆腸	佛跳牆	大白菜Q	雙筍炒甜豆	甜豆Q	履歷菠菜	藥膳養生湯		白蘿蔔皮Q
			泡菜		金針菇在地		玉米筍Q				杏鮑菇Q
			高麗菜Q		芋頭Q		茭白筍Q				香菇Q
			年糕		竹筍Q		紅蘿蔔Q				紅蘿蔔Q
			乳酪絲		鈕菇						
12月2日週五	細白油麵		細白油麵	素牛蒡肉排	素牛蒡肉排	塔香青醬	洋芋	履歷福山萵苣	鮮筍香菇湯		竹筍Q
							杏鮑菇Q				香菇Q
							履歷油菜				芹菜Q
							紅椒Q				
							玉米罐頭				
							奶油				
							奶粉				
					(1人一片)		杏仁片				

台中市僑孝國民小學附設幼稚園 點心食譜數量設計表 111學年度第一學期第14週
 用餐人數：58份(57人+1檢體) 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)				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										
			5047-1							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	水果	葡萄	58份
			高麗菜切	1.2						(1人2個)				
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			蔥	0.1										
			5045-3							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			
			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										
			5013							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	水果	柑橘	58份
			高麗菜切	1.2						(台灣)				
			骨腿丁CAS	0.8										
			薑片	0.1										
			乾香菇片30g	1包										
			5045-7							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				