

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第16週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	111年12月12日	111年12月13日	111年12月14日	111年12月15日	111年12月16日
主食	小麥飯	地瓜飯	白油麵	麥片飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	筍干滷油腐	香酥魚下巴	滷雞翅	蔥油雞丁	粉蒸肉
每份重量(g)	70	60	70	80	80
副菜一	玉米蒸蛋	滷白菜	義大利肉醬	五彩山藥	麻油菇高麗菜炒肉片
每份重量(g)	60	70	50	60	70
副菜二	有機黑葉白菜	履歷油菜	履歷菠菜	有機高麗菜	履歷福山萐
每份重量(g)	70	70	70	60	70
湯品	綠豆豆漿	雙芽蔬菜湯	白菜羹湯	芹香蘿蔔湯	薑絲冬瓜湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		葡萄		香蕉	
每份重量(g)		20		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)	2.2	2.2	2.1	2.1	2.0	2.0	1.9	1.9	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.6	1.6	1.3	1.3	1.3	1.3	1.7	1.7
水果類(份)	0.0	0.0	1.0	1.0	0.1	0.1	0.9	0.9	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.2	2.2	2.1	2.1	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	102	105	88	91	100	103	88	91
脂質(g)	22	22	23	23	21	21	20	20	22	22
蛋白質(g)	27	28	27	27	26	26	25	25	27	27
熱量(大卡)	644	658	725	739	642	655	680	693	657	671
醣類(%)	53	54	56	57	55	56	59	59	54	54
脂質(%)	30	29	29	28	29	29	26	26	30	29
蛋白質(%)	17	17	15	15	16	16	15	15	16	16
膳食纖維(g)	7.2		5.9		5.2		5.6		5.3	
鈉(mg)	751.0		744.0		796.0		741.0		767.0	
鈣(mg)	226.0		190.0		195.0		205.0		186.0	

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16週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	111年12月12日	111年12月13日	111年12月14日	111年12月15日	111年12月16日
主食	小麥飯	地瓜飯	米食	麥片飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	筍干滷油腐	醬燒海苔豆包捲	白油麵	糖醋麵腸	麻婆豆腐
每份重量(g)	70	50	250-300	70	70
副菜一	瓠子什錦	滷白菜	嫩油豆腐	五彩山藥	麻油菇高麗菜
每份重量(g)	60	60	70	60	60
副菜二	香鬆地瓜葉	奶油花椰螺旋麵	義大利醬	豆芽黃瓜菜	醋溜土豆絲
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	有機黑葉白菜	履歷油菜	履歷菠菜	有機高麗菜	履歷福山萐
每份重量(g)	70	70	70	60	70
湯品	綠豆豆漿	雙芽蔬菜湯	白菜羹湯	芹香蘿蔔湯	薑絲冬瓜湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		葡萄		香蕉	
每份重量(g)		20		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)	2.2	2.2	2.1	2.1	2.0	2.0	1.9	1.9	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.6	1.6	1.3	1.3	1.3	1.3	1.7	1.7
水果類(份)	0.0	0.0	1.0	1.0	0.1	0.1	0.9	0.9	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.2	2.2	2.1	2.1	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	102	105	88	91	100	103	88	91
脂質(g)	22	22	23	23	21	21	20	20	22	22
蛋白質(g)	27	28	27	27	26	26	25	25	27	27
熱量(大卡)	644	658	725	739	642	655	680	693	657	671
醣類(%)	53	54	56	57	55	56	59	59	54	54
脂質(%)	30	29	29	28	29	29	26	26	30	29
蛋白質(%)	17	17	15	15	16	16	15	15	16	16
膳食纖維(g)		7.2		5.9		5.2		5.6		5.3
鈉(mg)		751.0		744.0		796.0		741.0		767.0
鈣(mg)		226.0		190.0		195.0		205.0		186.0

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16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			
12月 12日 週一	小麥飯 油 腐	筍干 鵪蛋(台灣) 紅蘿蔔Q 米 蒸 蛋	油豆腐	筍干	洗選蛋Q	玉米粒罐頭	金針菇Q在地	綠花CAS	黑葉白菜有機	黑葉白菜有機	綠豆	履歷豆漿	綠豆	葡萄	
12月 13日 週二	地瓜 魚 飯 下巴	香酥 鹹魚 白菜 下巴 (1人半)	魚下巴CAS	竹筍Q	大白菜Q	肉絲CAS	金針菇Q在地	紅蘿蔔Q	鉢子菇台灣	履歷油菜切片	履歷油菜切片	乾海芽	黃豆芽Q	雙芽	葡萄
12月 14日 週三	白油 麵 雞翅 (1人半)	義大利 醬	雞翅CAS	瘦絞肉CAS	絞肉CAS	洋蔥	三色豆CAS	玉米粒罐頭	蕃茄Q	履歷菠菜	履歷菠菜	大白菜Q	竹筍Q	白菜羹	香蕉
12月 15日 週四	麥片 油 飯 丁	蔥 彩 山藥	骨腿丁CAS	洋蔥	玉米粒罐頭	山藥Q	紅椒Q	節瓜Q	絞肉CAS	高麗菜	高麗菜	白蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	芹菜	香蕉
12月 16日 週五	紫米 糙米 米飯	肉 粉 蒸 炒 肉 片	肉丁CAS	地瓜Q	麻油CAS	金針菇Q在地	有機黑蠶菇	木耳Q	角螺	高麗菜	高麗菜	冬瓜Q	杏鮑菇Q	大骨CAS	冬瓜湯

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(腰果)、蛋(雞蛋、鵪鶉蛋)、大豆及其製品(油豆腐、豆漿、角螺)、海鮮及其製品(魚下巴)、麩質穀物及其製品(白油麵、小麥)，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16週

單位：

用餐人數：共70人(東光1F素食34人+4F素食10人+僑孝素食26人)

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16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
12月12日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL (紙盒)	8瓶	午點	綠豆薏仁湯	綠豆	0.8	水果	水果	58份
										大麥小薏仁	0.4			
										二砂包糖一公斤台糖	1包			
										4105				
			5051-8											
12月13日週二	早點	古早味米粉湯	新竹炊粉200g	2包				午點	蕃茄麵疙瘩	麵疙瘩	2.0	水果		
			高麗菜切	1.2						高麗菜切	1.2			
			粗絞肉CAS	0.6						粗絞肉	0.6			
			紅蘿蔔絲	0.2						蕃茄去蒂	0.4			
			韭菜	0.1						蔥	0.1			
			蔥	0.1						蕃茄醬700g	1罐			
			5012-1							5005-0				
12月14日週三	早點	菠蘿麵包	菠蘿麵包	58份				午點	水煮甜玉米	玉米穗半條個數	58份	水果	水果	58份
										2285				
			5053-1											
12月15日週四	早點	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	2				午點	廣東粥	高麗菜切	1.2	水果		
			黑輪片	0.8						粗絞肉CAS	0.6			
			貢丸片(台灣)	0.8						非基改玉米粒	0.4			
			紅蘿蔔小丁	0.2						洗選蛋Q	6粒			
			芹菜	0.1						芹菜	0.1			
										蔥	0.1			
										5021				
			4037-2											
12月16日週五	早點	陽春湯麵	白油麵	1.6				午點	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	58份	水果	水果	58份
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			韭菜	0.1										
			蔥	0.1										
			5004-4											
										5032-1				