

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	筍干滷油豆腐	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	履歷福山萵苣
每份重量(g)	70	70	70	60	70
湯品	綠豆漿	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	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)	2.2	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



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	筍干滷油豆腐	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	瓠瓜什錦	滷白菜	滷嫩油豆腐	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	奶油菜花椰螺旋麵	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	履歷福山萵苣
每份重量(g)	70	70	70	60	70
湯品	綠豆漿	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	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)	2.2	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



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	筍干滷油豆腐	油豆腐	玉米蒸蛋	洗選蛋Q	有機黑葉白菜		綠豆漿	綠豆	
			筍干		玉米粒罐頭					
			鵝蛋(台灣)		金針菇Q在地					
			紅羅蔔Q		綠花CAS					
12月13日週二	地瓜魚下巴飯	香酥魚下巴(1人1片)	魚下巴CAS	滷白菜	大白菜Q	履歷油菜		雙芽蔬菜湯	乾海芽黃豆芽Q洋蔥大骨CAS	葡萄
					竹筍Q					
					肉絲CAS					
					金針菇Q在地					
					紅羅蔔Q					
					鈕菇台灣					
12月14日週三	白油麵雞翅	滷雞翅(1人1隻)	雞翅CAS	義大利肉醬	絞肉CAS	履歷波菜		白菜羹湯	大白菜Q竹筍Q木耳Q紅羅蔔Q肉絲CAS	
					瘦絞肉CAS					
					洋蔥					
					三色豆CAS					
					玉米粒罐頭					
					蕃茄Q					
12月15日週四	麥片飯	蔥油雞丁	骨腿丁CAS	五彩山藥	玉米粒罐頭	有機高麗菜		芹香蘿蔔湯	白羅蔔Q紅羅蔔Q芹菜Q中排骨CAS	香蕉
			洋蔥		山藥Q					
			小黃瓜Q		紅椒Q					
					節瓜Q					
					絞肉CAS					
					腰果					
12月16日週五	紫米糙米飯	粉蒸肉	肉丁CAS	麻油菇高麗菜炒肉片	高麗菜Q	履歷福山萵苣		薑絲冬瓜湯	冬瓜Q杏鮑菇Q大骨CAS芹菜Q	
			地瓜Q		肉片CAS					
					金針菇Q在地					
					有機黑蠔菇					
					木耳Q					
					角螺					

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(腰果)、蛋(雞蛋、鵝蛋)、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

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)

單位：

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	副菜三用量明細 材 料	菜名	湯類用量明細 材 料
12月12日週一	小麥飯	筍干滷油豆腐	油豆腐 筍干 紅羅蔔Q	瓠瓜什錦	瓠瓜Q 紅羅蔔Q 金針菇Q在地	香菇鬆地瓜葉	地瓜葉Q 素香鬆	有機黑葉白菜	履歷油菜	綠豆漿	綠豆 履歷豆漿
12月13日週二	地瓜飯	醬燒海苔豆包捲	生豆包 海苔片 白芝麻 *牙籤拿掉再食用	滷白菜	大白菜Q 竹筍Q 金針菇Q在地 紅羅蔔Q 鈕菇	奶油花椰螺旋麵	白花CAS 綠花CAS 螺旋麵g	履歷油菜	履歷油菜	雙芽蔬菜湯	乾海芽 黃豆芽Q
12月14日週三	白油麵	細白油麵	細白油麵	滷嫩豆腐	嫩四角油豆腐 (1人1個)	義大利醬	三色豆CAS 玉米粒罐頭 蕃茄蒂Q 豆干丁	履歷菠菜	履歷菠菜	白菜羹湯	大白菜Q 竹筍Q 木耳Q 紅羅蔔Q
12月15日週四	麥片飯	糖醋麵腸	麵腸 黃椒Q 青椒Q 鳳梨罐頭	五彩山藥	玉米粒罐頭 山藥Q 紅椒Q 節瓜Q 腰果	豆芽黃瓜菜	黃豆芽Q 小黃瓜Q 紅羅蔔Q	有機嫩薑絲 木耳Q	高麗菜	芹香羅蔔湯	白羅蔔Q 紅羅蔔Q 芹菜Q
12月16日週五	紫米糙米飯	麻婆豆腐	板豆腐 紅羅蔔Q 青豆仁 香菇Q	麻油菇高麗菜	高麗菜Q 金針菇Q在地 有機黑蠔菇 木耳Q 角螺	醋溜土豆絲	洋芋 紅椒Q 青椒Q	履歷福山萵苣	履歷福山萵苣	薑絲冬瓜湯	冬瓜Q 杏鮑菇Q 芹菜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	8瓶	午點	綠豆薏仁湯	綠豆	0.8	水果	水果	58份
						(紙盒)				大麥小薏仁	0.4			
										二砂包糖—公斤台糖	1包			
			5051-8							4105				
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			
			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
			5053-1							2285				
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			
			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			
			4037-2							5021				
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				