

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第17週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	111年12月19日	111年12月20日	111年12月21日	111年12月22日	111年12月23日
主食	蔬食油飯	地瓜飯	小麥飯	胚芽飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	醬燒豆包	照燒雞排	滷豬排	塔香打拋雞	豆輪燉肉
每份重量(g)	50	120	70	70	80
副菜一	香Q滷蛋	焗汁總匯	韓式炒泡麵	鹹蛋結頭菜	玉米鮪魚
每份重量(g)	50	70	60	70	70
副菜二	有機小松菜	履歷菠菜	履歷青江菜	履歷蚵白菜	有機綠豆芽
每份重量(g)	70	70	70	70	60
湯品	味噌蔬菜湯	金針鮮菇湯	海芽蛋花湯	桂圓紅棗湯圓	冬瓜排骨湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		小茄		柑橘	
每份重量(g)		20		110	

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	2.3	2.3	2.4	2.4	2.4	2.4	2.3	2.3
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.3	1.3	1.4	1.4	1.4	1.4
水果類(份)	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	87	90	86	89	98	101	87	90
脂質(g)	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22
蛋白質(g)	27	27	28	29	28	29	29	30	28	28
熱量(大卡)	660	673	669	682	663	676	719	733	658	671
醣類(%)	52	52	52	53	52	53	55	55	53	53
脂質(%)	32	31	31	31	31	30	29	29	30	30
蛋白質(%)	16	16	17	17	17	17	16	16	17	17
膳食纖維(g)	6.0		5.2		4.8		9.0		5.0	
鈉(mg)	731.0		780.0		762.0		727.0		763.0	
鈣(mg)	775.0		211.0		203.0		224.0		194.0	

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17週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	111年12月19日	111年12月20日	111年12月21日	111年12月22日	111年12月23日
主食	米 ^ㄇ 食 ^ㄞ	地 ^ㄉ 瓜 ^ㄍ 飯 ^ㄈ	小 ^ㄒ 麥 ^ㄇ 飯 ^ㄈ	胚 ^ㄆ 芽 ^ㄧ 飯 ^ㄈ	紫 ^ㄗ 米 ^ㄇ 糙 ^ㄠ 米 ^ㄇ 飯 ^ㄈ
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	蔬 ^ㄕ 食 ^ㄞ 油 ^ㄠ 飯 ^ㄈ	照 ^ㄓ 燒 ^ㄠ 豆 ^ㄉ 腸 ^ㄠ	蜜 ^ㄇ 汁 ^ㄓ 四 ^ㄘ 方 ^ㄈ 干 ^ㄍ 丁 ^ㄉ	塔 ^ㄊ 香 ^ㄒ 打 ^ㄉ 拋 ^ㄠ 豆 ^ㄉ 干 ^ㄍ	豆 ^ㄉ 輪 ^ㄠ 燉 ^ㄠ 凍 ^ㄉ 豆 ^ㄉ 腐 ^ㄈ
每份重量(g)	250-300	70	70	70	70
副菜一	椒 ^ㄐ 鹽 ^ㄠ 豆 ^ㄉ 包 ^ㄠ	焗 ^ㄔ 汁 ^ㄓ 總 ^ㄘ 匯 ^ㄠ	韓 ^ㄏ 式 ^ㄘ 炒 ^ㄠ 泡 ^ㄠ 麵 ^ㄠ	南 ^ㄋ 瓜 ^ㄍ 結 ^ㄉ 頭 ^ㄠ 菜 ^ㄠ	奶 ^ㄋ 油 ^ㄠ 玉 ^ㄩ 米 ^ㄇ
每份重量(g)	50	60	60	60	60
副菜二	素 ^ㄕ 雲 ^ㄩ 菜 ^ㄠ 捲 ^ㄠ	甜 ^ㄊ 椒 ^ㄐ 山 ^ㄕ 藥 ^ㄠ	小 ^ㄒ 瓜 ^ㄍ 拌 ^ㄠ 花 ^ㄏ 生 ^ㄠ	巴 ^ㄅ 薩 ^ㄘ 米 ^ㄇ 克 ^ㄍ 醋 ^ㄠ 炒 ^ㄠ 菇 ^ㄍ	清 ^ㄑ 炒 ^ㄠ 龍 ^ㄌ 鬚 ^ㄠ 菜 ^ㄠ
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	有 ^ㄩ 機 ^ㄍ 小 ^ㄒ 松 ^ㄕ 菜 ^ㄠ	履 ^ㄌ 歷 ^ㄠ 菠 ^ㄅ 菜 ^ㄠ	履 ^ㄌ 歷 ^ㄠ 青 ^ㄑ 江 ^ㄍ 菜 ^ㄠ	履 ^ㄌ 歷 ^ㄠ 蚵 ^ㄠ 白 ^ㄅ 菜 ^ㄠ	有 ^ㄩ 機 ^ㄍ 綠 ^ㄌ 豆 ^ㄉ 芽 ^ㄠ
每份重量(g)	70	70	70	70	60
湯品	味 ^ㄨ 噌 ^ㄠ 蔬 ^ㄕ 菜 ^ㄠ 湯 ^ㄠ	金 ^ㄐ 針 ^ㄠ 鮮 ^ㄒ 菇 ^ㄍ 湯 ^ㄠ	海 ^ㄏ 芽 ^ㄠ 金 ^ㄐ 針 ^ㄠ 菇 ^ㄍ 湯 ^ㄠ	桂 ^ㄍ 圓 ^ㄠ 紅 ^ㄏ 棗 ^ㄠ 湯 ^ㄠ 圓 ^ㄠ	冬 ^ㄉ 瓜 ^ㄍ 杏 ^ㄒ 鮑 ^ㄠ 菇 ^ㄍ 湯 ^ㄠ
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		小 ^ㄒ 茄 ^ㄍ		柑 ^ㄍ 橘 ^ㄠ	
每份重量(g)		20		110	

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	2.3	2.3	2.4	2.4	2.4	2.4	2.3	2.3
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.3	1.3	1.4	1.4	1.4	1.4
水果類(份)	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	87	90	86	89	98	101	87	90
脂質(g)	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22
蛋白質(g)	27	27	28	29	28	29	29	30	28	28
熱量(大卡)	660	673	669	682	663	676	719	733	658	671
醣類(%)	52	52	52	53	52	53	55	55	53	53
脂質(%)	32	31	31	31	31	30	29	29	30	30
蛋白質(%)	16	16	17	17	17	17	16	16	17	17
膳食纖維(g)	6.0		5.2		4.8		9.0		5.0	
鈉(mg)	731.0		780.0		762.0		727.0		763.0	
鈣(mg)	775.0		211.0		203.0		224.0		194.0	

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



饒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17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19日週一	蔬食油飯		長糯米 ¹	醬燒豆包 ²		豆包 ²		有機小松菜 ³		味噌蔬菜湯 ⁴		高麗菜 ⁵ Q			
			皮絲 ⁶												洋蔥 ⁷
			芋頭 ⁸ Q												金針菇 ⁹ Q在地 ¹⁰
			鈕菇 ¹¹												
			雪蓮子 ¹²												
12月20日週二	地瓜飯	照燒雞排 ¹	雞排CAS	焗汁總匯 ²		洋芋 ³	履歷菠菜 ⁴		金針鮮菇湯 ⁵			大白菜 ⁶ Q		小茄 ⁷	
						綠花凍CAS									金針 ⁸ Q
						絞肉CAS									紅蘿蔔 ⁹ Q
						洋蔥 ¹⁰									大骨CAS
						杏鮑菇 ¹¹ 支 ¹² Q									芹菜 ¹³ 菜 ¹⁴ Q
						三色豆CAS									
						奶粉 ¹⁵									
						(1人 ¹⁶ 塊 ¹⁷)									
12月21日週三	小麥飯	滷豬排 ¹	豬大排CAS	韓式炒泡麵 ²		高麗菜 ³ Q	履歷青江菜 ⁴		海芽蛋花湯 ⁵			乾海芽 ⁶			
						年糕 ⁷									褐蛋 ⁸ Q
						泡菜 ⁹									金針菇 ¹⁰ Q在地 ¹¹
						王子麵 ¹²									薑絲 ¹³
						肉片CAS									大骨CAS
						洋蔥 ¹⁴									
						起司片 ¹⁵									
						(1人 ¹⁶ 片 ¹⁷)									
12月22日週四	胚芽飯	塔香打拋雞 ¹	雞清丁CAS	鹹蛋結頭菜 ²		結頭菜 ³ Q	履歷蚵白菜 ⁴		桂圓紅棗湯圓 ⁵			小湯圓 ⁶		柑橘 ⁷	
			豆干 ⁸												紅棗 ⁹
			洋蔥 ¹⁰												桂圓 ¹¹
			蕃茄 ¹² Q												
			九層塔 ¹³												
12月23日週五	紫米糙米飯	豆輪燉肉 ¹	肉丁CAS	玉米鮪魚 ²		玉米粒CAS	有機綠豆芽 ³		冬瓜排骨湯 ⁴			冬瓜 ⁵ Q			
			蹄膀肉CAS			鮪魚罐頭 ⁶									杏鮑菇 ⁷ Q
			白蘿蔔 ⁸ Q			洋蔥 ⁹									中排骨CAS
			紅蘿蔔 ¹⁰ Q			洋芋 ¹¹									
			麵輪 ¹²			紅蘿蔔 ¹³ Q									
						小黃瓜 ¹⁴ Q									
						奶油 ¹⁵									

*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(全脂奶粉、奶油、起司片)、蛋(雞蛋、鴨蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(豆包、豆干、味噌)、麩質穀物及其製品(小麥、王子麵)、魚類及其製品(鮪魚罐頭)，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17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
12月19日週一	蔬食油飯		長糯米	椒鹽豆包	素雲菜捲	有機小松菜			小松菜有機	味噌蔬菜湯	高麗菜Q
			皮絲								金針菇在地
			芋頭Q								
			鈕菇								
			雪蓮子								
12月20日週二	地瓜飯	照燒豆腸	豆腸	焗汁總匯	甜椒山藥	履歷菠菜			金針鮮菇湯		大白菜Q
											金針Q
											紅蘿蔔Q
											芹菜Q
12月21日週三	小麥飯	蜜汁四方干丁	豆干	韓式炒泡麵	小瓜拌花生	履歷青菜			海芽金針菇湯		乾海芽
			杏鮑菇Q								金針菇在地
			黃椒Q								
12月22日週四	胚芽飯	塔香打拋豆干	豆干	南瓜結頭菜	巴薩米克醋炒菇	履歷蚵白菜			桂圓紅棗湯圓		小湯圓
			蕃茄Q								紅棗
			九層塔								桂圓
12月23日週五	紫米糙米飯	豆輪燉凍豆腐	凍豆腐	奶油玉米	清炒龍鬚菜	有機綠豆芽			冬瓜杏鮑菇湯		冬瓜Q
			白蘿蔔Q								杏鮑菇Q
			紅蘿蔔Q								
			麵輪								

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17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19日 週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午點	味噌湯麵	白油麵	1.6	水果	香蕉	58份
						(紙盒)				高麗菜切	1.2			
										粗絞肉CAS	0.6			
										洋蔥粒	1粒			
										蔥	0.1			
										味噌非基改140g	3包			
			5051-8							4170-3				
12月20日 週二	早點	鮮蔬粿仔條湯	粿仔條	2				午點	紅豆芋圓湯	芋圓	1.4			
			高麗菜切	1.2						紅豆	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										
			芹菜	0.1										
			5043							4218				
12月21日 週三	早點	香菇雞湯冬粉	冬粉粒小包	0.6P				午點	蒸地瓜	冰烤番薯	58個	水果	葡萄	58份
			高麗菜切	1.2						(台灣)				
			骨腿丁CAS	0.8										
			薑片	0.1										
			鈕菇30g	1包										
			4209							5074-1				
12月22日 週四	早點	絲瓜麵線	白麵線	0.8				午點	鍋燒意麵	乾意麵	12P			
			絲瓜去皮	2						高麗菜切	1.2			
			洗選蛋Q	6pc						粗絞肉CAS	0.6			
			嫩薑絲	0.1						紅蘿蔔絲	0.2		另購	
			蔥	0.1						蔥	0.1		麵糰紅	0.4
													麵糰白	0.4
			3126							5045-3				
12月23日 週五	早點	鮮肉雲吞湯	雲吞CAS	10盒				午點	芝麻包	芝麻包	58份	水果	柳丁	58份
			高麗菜切	1.2										
			嫩薑絲	0.1										
			芹菜	0.1										
			(雲吞一盒12顆)											
			(1人2顆)							5034-0				
5013-6														