

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	履歷波菜	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	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								
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



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	米食	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
主菜	蔬食油飯	照燒豆腸	蜜汁四方干丁	塔香打拋豆干	豆輪燉凍豆腐
每份重量(g)	250-300	70	70	70	70
副菜一	椒鹽豆包	焗汁總匯	韓式炒泡麵	南瓜結頭菜	奶油玉米
每份重量(g)	50	60	60	60	60
副菜二	素雲菜捲	甜椒山藥	小瓜拌花生	巴薩米克醋炒菇	清炒龍鬚菜
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	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	海芽金針菇湯	桂圓紅棗湯	冬瓜杏鮑菇湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		小茄		柑橘	
每份重量(g)		20		10	

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	2.3	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


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		材料	材料		材料	材料	
12 月 19 日 週 一	蔬 食 油 飯	長米 皮絲 芋頭Q 鈎菇 雪蓮子 豆 包	豆包	有機	小松菜有機	味噌	高麗菜Q	豆包	小松菜	金針菇Q在地	湯	洋蔥	金針菇Q在地	小蕃茄
				機										
				小										
				松										
				菜										
				香	水煮蛋(台灣)									
				Q										
				(1人1片)										
				蛋										
12 月 20 日 週 二	地 瓜 飯	雞排CAS 綠花凍CAS 絞肉CAS 洋蔥 杏鮑菇支Q 三色豆CAS 奶粉 (1人1塊)	洋芋	履歷	履歷菠菜	履歷	大白菜Q	地瓜飯	綠花凍	金針Q	湯	紅蘿蔔Q	大骨CAS	小蕃茄
				絞										
				汁										
				總										
				匯										
12 月 21 日 週 三	小麥 飯	豬大排CAS 年糕 泡菜 韓式 炒 泡麵 豬排 (1人1片)	高麗菜Q	履歷	履歷青江菜	履歷	乾海芽	小麥飯	年糕	褐蛋Q	湯	金針菇Q在地	薑絲	柑橘
				年										
				糕										
				泡										
				菜										
				韓										
				式										
				炒										
				泡										
				麵										
12 月 22 日 週 四	胚芽 飯	雞清丁CAS 豆干 洋蔥 蕃茄Q 九層塔 打拋 雞	結頭菜Q	履歷	履歷蚵白菜	履歷	小湯圓	胚芽飯	結頭菜Q	紅棗	湯	桂圓	紅棗	柑橘
				杏鮑菇Q										
				南瓜Q										
				絞肉CAS										
				紅椒Q										
				青椒Q										
				鹹鴨蛋(台灣)										
				腰果										
12 月 23 日 週 五	紫米糙米 米飯	肉丁CAS 蹄膀肉CAS 白蘿蔔Q 紅蘿蔔Q 麵輪 燉肉 豆	玉米粒CAS	有機	綠豆芽有機	冬瓜	冬瓜Q	米飯	鮪魚罐頭	木耳Q	湯	杏鮑菇Q	中排骨CAS	柑橘

*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)、穀質穀物及其製品(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	材料		材料	材料		材料	材料
12 月 19 日 週 一	蔬食 油飯		長糯米		豆包	素雲菜捲		有機	小松菜有機		味噌	高麗菜Q		味噌	金針菇Q在地	
			皮絲													
			芋頭Q													
			鈕菇													
			雪蓮子													
12 月 20 日 週 二	地瓜 豆飯 腸		豆腸		洋芋	山藥Q		履歷	履歷菠菜		大白菜	大白菜Q		大白菜	金針Q	
						黃花CAS			黃椒Q						紅蘿蔔Q	
						杏鮑菇Q									芹菜Q	
						三色豆CAS										
						奶粉										
						總匯										
12 月 21 日 週 三	蜜汁 小麥 四 方 飯 干 丁		豆干		高麗菜Q	小黃瓜Q		履歷	履歷青江菜		海芽	乾海芽		海芽	金針Q	
			杏鮑菇Q			年糕			紅蘿蔔Q						金針菇Q在地	
			黃椒Q			泡菜			花生							
			韓式			王子麵										
			式			起司片										
			炒													
			泡													
			麵													
12 月 22 日 週 四	胚芽 豆飯 打拋 豆干		豆干		結頭菜Q	杏鮑菇Q		履歷	履歷蚵白菜		桂圓	小湯圓		桂圓	紅棗	
			蕃茄Q			南瓜Q			玉米筍Q						桂圓	
			九層塔			紅椒Q			香菇切Q							
						青椒Q										
						腰果										
						頭菜										
12 月 23 日 週 五	紫米 米糕 米飯 米飯 豆腐		凍豆腐		玉米粒CAS	龍鬚菜Q		有機	綠豆芽有機		冬瓜	冬瓜Q		冬瓜	杏鮑菇Q	
			白蘿蔔Q			洋芋Q			木耳Q							
			紅蘿蔔Q			紅蘿蔔Q										
			麵輪			小黃瓜Q										
						奶油										
						玉油										
						玉米										

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 (紙盒)	8瓶	午 點	味 噌 湯 麵	白油麵	1.6	水 果	香蕉	58份
										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			
										4170-3				
			5051-8											
12 月 20 日 週 二	早 點	鮮 蔬 裸 仔 條 湯	裸仔條	2				午 點	紅 豆 芋 圓 湯	芋圓	1.4	水 果		
			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 (台灣)	58個	水 果	葡萄	58份
			高麗菜切	1.2										
			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	水 果		
			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
			3126										麵糰白	0.4
										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)											
			5013-6							5034-0				