

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第18週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	111年12月26日	111年12月27日	111年12月28日	111年12月29日	111年12月30日
主食	麥片飯	地瓜飯	紅藜瘦肉粥	胚芽飯	紫米小麥飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	糖醋豆干	烤雞翅	虱目魚排	(不)辣子雞丁	磨菇豬柳
每份重量(g)	70	80	75	80	80
副菜一	大阪燒玉米炒蛋	鐵板肉末豆腐	脆皮甜筒	咖喱肉丁	大瓜鮮燴
每份重量(g)	70	70	20	70	70
副菜二	有機黑葉白菜	履歷油菜	履歷菠菜	履歷蚵白菜	有機高麗菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	五行湯圓豆漿	結頭菜貢丸湯	綜合洋芋沙拉	榨菜肉絲湯	牛蒡蘿蔔湯
每份重量(g)	200	200	50	200	200
水果		柑橘		柳丁	
每份重量(g)		110		100	

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)	2.1	2.1	2.4	2.4	2.0	2.0	2.8	2.8	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	2.0	2.0
水果類(份)	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	97	100	85	88	96	99	89	92
脂質(g)	22	22	23	23	22	22	26	26	21	21
蛋白質(g)	27	27	28	29	25	26	32	32	27	27
熱量(大卡)	641	655	707	720	644	657	742	756	655	668
醣類(%)	53	54	55	56	53	54	52	52	55	55
脂質(%)	30	30	29	28	31	30	31	31	29	28
蛋白質(%)	17	16	16	16	16	16	17	17	16	16
膳食纖維(g)	4.3		5.3		4.3		4.8		4.2	
鈉(mg)	740.0		765.0		756.0		753.0		737.0	
鈣(mg)	479.0		237.0		194.0		192.0		185.0	

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18週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	111年12月26日	111年12月27日	111年12月28日	111年12月29日	111年12月30日
主食	麥片飯	地瓜飯	米食	胚芽飯	紫米小麥飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	糖醋豆干	鐵板豆腐	紅藜鮮蔬粥	(不)辣子干片	磨菇百頁
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	紅燒茄子	香甜玉米	酥炸麵腸	咖哩洋芋	大瓜鮮燴
每份重量(g)	50	60	60	60	60
副菜二	蠔油芥藍	焗烤櫛瓜	脆皮甜筒	椒鹽毛豆莢	蒸地瓜
每份重量(g)	50	30	20	40	50
副菜三	有機黑葉白菜	履歷油菜	履歷菠菜	履歷蚵白菜	有機高麗菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	五行湯圓豆漿	芹香結頭菜湯	綜合洋芋沙拉	榨菜粉絲湯	牛蒡蘿蔔湯
每份重量(g)	200	200	50	200	200
水果		柑橘		柳丁	
每份重量(g)		110		100	

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)	2.1	2.1	2.4	2.4	2.0	2.0	2.8	2.8	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	2.0	2.0
水果類(份)	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	97	100	85	88	96	99	89	92
脂質(g)	22	22	23	23	22	22	26	26	21	21
蛋白質(g)	27	27	28	29	25	26	32	32	27	27
熱量(大卡)	641	655	707	720	644	657	742	756	655	668
醣類(%)	53	54	55	56	53	54	52	52	55	55
脂質(%)	30	30	29	28	31	30	31	31	29	28
蛋白質(%)	17	16	16	16	16	16	17	17	16	16
膳食纖維(g)	4.3		5.3		4.3		4.8		4.2	
鈉(mg)	740.0		765.0		756.0		753.0		737.0	
鈣(mg)	479.0		237.0		194.0		192.0		185.0	

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18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
12月26日 週一	麥片飯	糖醋豆干	豆干 黑豆干 紅椒Q 黃椒Q 小黃瓜Q 鳳梨罐頭 紅羅蔔Q	大阪燒 玉米 炒蛋	洗選蛋Q 玉米粒CAS 紅羅蔔Q 海苔	有機黑葉白菜	黑葉白菜有機機	五行湯 履歷豆漿		蔬食日
12月27日 週二	地瓜飯	烤雞翅	雞翅CAS (以隻*)	鐵板肉末豆腐	豆腐 洋蔥 紅椒Q 青椒Q 絞肉CAS	履歷油菜	履歷油菜	結頭菜Q 貢丸台灣 大骨CAS 芹菜Q 貢丸湯		柑橘
12月28日 週三	紅藜瘦肉粥		高麗菜Q 玉米粒CAS 絞肉CAS 洗選蛋Q 紅羅蔔Q 鈕菇 紅藜	虱目魚排	虱目魚排Q (以片*)	履歷菠菜 脆皮甜筒	履歷菠菜 脆皮甜筒 (以支*)	綜合芋 沙拉		履歷豆漿
12月29日 週四	胚芽飯	（不辣）雞丁	光雞丁CAS 豆干 青椒Q 紅椒Q 花生	咖喱肉丁	洋芋 肉丁CAS 地瓜Q 洋蔥 紅羅蔔Q	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	榨菜 肉絲CAS 冬粉 菜肉絲湯		柳丁
12月30日 週五	紫米小麥飯	磨菇豬柳	肉絲CAS 洋蔥 紅羅蔔Q 杏鮑菇Q	大瓜鮮燴	大黃瓜Q 貢丸(台灣) 紅羅蔔Q 香菇Q	有機高麗菜	高麗菜有機機 木耳Q	牛蒡蘿蔔湯 白羅蔔Q 牛蒡Q 龍骨CAS 芹菜Q		

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0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	副菜三用量明細 材 料	菜名	湯類用量明細 材 料
12月26日週一	麥片飯	糖醋豆干	豆干 黑豆干 甜椒Q 甜椒Q 小小丁Q 鳳梨罐頭 紅蘿蔔Q	紅燒茄子	茄子Q	蠔油芥藍	芥蘭菜Q	有機黑葉白菜	五行湯	湯圓 履歷豆漿	
12月27日週二	地瓜飯	鐵板豆腐	豆腐 紅椒Q 青椒Q	香甜玉米	玉米穗Q	焗烤櫛瓜	櫛瓜Q 杏鮑菇Q 香菇Q 紅蘿蔔Q 乳酪絲 (1人1個)	履歷油菜	芹香結頭菜湯	結頭菜Q 芹菜Q	
12月28日週三	紅藜鮮蔬粥	高麗菜Q 玉米粒CAS 紅蘿蔔Q 鈕菇 紅藜	酥炸麵腸	麵腸	脆皮甜筒 (1人1支)	履歷菠菜	綜合洋芋沙拉	洋芋 玉米粒CAS 紅蘿蔔Q 小黃瓜Q 乳酪絲			
12月29日週四	胚芽飯	（不辣）芽子干片	豆干 青椒Q 紅椒Q 花生	咖喱洋芋	洋芋 地瓜皮Q 紅蘿蔔Q	椒鹽毛豆莢	毛豆莢	履歷蚵白菜	榨菜冬粉		
12月30日週五	紫米小麥飯	蘑菇百頁	百頁豆腐 紅蘿蔔Q 杏鮑菇Q	大瓜鮮燴	大黃瓜Q 紅蘿蔔Q 香菇Q	蒸地瓜	冰烤蕃薯Q (1人1個)	有機高麗菜	牛蒡蘿蔔湯		

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18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
12月26日 週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午點	肉羹麵	白油麵	1.6	水果	香蕉	58份
						(紙盒)				大白菜切	1.2			
										肉羹(台灣)	0.8			
										紅蘿蔔絲	0.2			
										芹菜	0.1			
			5051-8							5059				
12月27日 週二	早點	南瓜肉茸粥	高麗菜切	1.2				午點	綠豆地瓜湯	地瓜小丁	1.4			
			粗絞肉CAS	0.6						綠豆	0.6			
			南瓜中丁	0.4						二砂包糖一公斤台糖	1包			
			洗選蛋Q	6PC										
			芹菜	0.1										
			蔥	0.1										
			5051-3							4106				
12月28日 週三	早點	日式烏龍麵	烏龍麵大	2				午點	燒賣	燒賣(台灣)	116個	水果	小茄	58份
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			蔥	0.1										
										(1人2個)				
			5047-4							5035				
12月29日 週四	早點	咖哩湯麵	白油麵	1.6				午點	什錦意麵	乾意麵	12P			
			高麗菜切	1.2						大白菜切	1.2			
			粗絞肉CAS	0.6						粗絞肉CAS	0.6			
			紅蘿蔔絲	0.2						洗選蛋Q	6PC			
			洋蔥粒	1粒						紅蘿蔔絲	0.2			
			甜咖哩	1盒						蔥	0.1			
			5047-1							5004-8				
12月30日 週五	早點	鮮蔬雞絲麵	雞絲麵	12P				午點	銀絲卷	銀絲卷	58份	水果	柑橘	58份
			蚵白菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			洗選蛋Q	6pc										
			蔥	0.1										
			5045-6							5077				