

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第19週	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	112年1月3日	112年1月4日	112年1月5日	112年1月6日	112年1月7日
主食	麥片飯	香蔥乾拌麵(花生)	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	腰果蜂蜜雞丁	蔥油雞腿	照燒肉片	佃煮秋刀魚	德式香料豬
每份重量(g)	70	100	70	60	70
副菜一	塔香海苔	香蔥醬	粉絲高麗菜	豆薯炒肉絲	蕃茄洋芋肉末
每份重量(g)	60	30	60	70	70
副菜二	有機黑葉白菜	履歷油菜	履歷菠菜	履歷高麗菜	有機豆芽菜
每份重量(g)	70	70	70	70	60
湯品	綠豆粉圓湯	味噌豆腐湯	芥菜蛤蜊湯	酸辣湯	好彩頭湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	小茄		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)	2.0	2.0	2.4	2.4	2.2	2.4	2.4	2.4	1.8	1.8
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.2	1.2	1.7	1.7	1.4	1.4	1.2	1.2
水果類(份)	0.1	0.1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.3	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2	2.5	2.5	2.4	2.4
醣類(g)	87	90	100	103	103	106	102	105	85	88
脂質(g)	21	21	23	23	22	22	25	25	21	21
蛋白質(g)	26	26	29	29	28	28	29	30	25	25
熱量(大卡)	644	658	725	739	723	737	745	759	631	645
醣類(%)	54	55	55	56	57	57	55	55	54	55
脂質(%)	30	29	29	28	28	27	30	29	30	30
蛋白質(%)	16	16	16	16	15	15	16	16	16	16
膳食纖維(g)	5.2		4.8		6.1		5.3		5.0	
鈉(mg)	752.0		748.0		785.0		764.0		743.0	
鈣(mg)	198.0		211.0		195.0		201.0		200.0	

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19週	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	112年1月3日	112年1月4日	112年1月5日	112年1月6日	112年1月7日
主食	麥片飯	麵食	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	腰果蜜干丁	花生乾拌麵	醬燒豆包	椒鹽百頁	沙茶素雞
每份重量(g)	70	250-300	50	70	70
副菜一	塔香海苔	香菇烤麩	粉絲高麗菜	清炒豆薯	蕃茄洋芋
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	拌結頭菜	素乾拌醬	醋溜小瓜拌花生	彩椒筍白筍	木耳雙花
每份重量(g)	50	30	50	50	50
副菜三	有機黑葉白菜	履歷油菜	履歷菠菜	履歷高麗菜	有機豆芽菜
每份重量(g)	70	70	70	70	60
湯品	綠豆粉圓湯	味噌豆腐湯	芥菜玉穗湯	酸辣湯	好彩頭湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	小茄		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
豆魚肉(份)	2.0	2.0	2.4	2.4	2.2	2.2	2.4	2.4	1.8	1.8
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.2	1.2	1.7	1.7	1.4	1.4	1.2	1.2
水果類(份)	0.1	0.1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.3	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2	2.5	2.5	2.4	2.4
醣類(g)	87	90	100	103	103	106	102	105	85	88
脂質(g)	21	21	23	23	22	22	25	25	21	21
蛋白質(g)	26	26	29	29	28	28	29	30	25	25
熱量(大卡)	644	658	725	739	723	737	745	759	631	645
醣類(%)	54	55	55	56	57	57	55	55	54	55
脂質(%)	30	29	29	28	28	27	30	29	30	30
蛋白質(%)	16	16	16	16	15	15	16	16	16	16
膳食纖維(g)	5.2		4.8		6.1		5.3		5.0	
鈉(mg)	752.0		748.0		785.0		764.0		743.0	
鈣(mg)	198.0		211.0		195.0		201.0		200.0	

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19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	
1月3日週二	麥片飯	雞丁	雞丁 CAS	海苔	塔香海苔	黑葉白菜有機	綠豆	綠豆圓湯	綠豆	小茄		綠豆	綠豆	
			紫地瓜Q	肉絲 CAS		有機	圓		圓	圓		圓	圓	
			南瓜Q	紅蘿蔔Q		黑	湯		湯	湯		湯	湯	
				杏鮑菇Q		葉								
						白								
						菜								
1月4日週三	香蔥乾拌麵	花生醬	白扁麵	雞腿 CAS	蔥油雞腿	履歷油菜	豆腐	味噌豆腐湯	豆腐	豆腐		豆腐	豆腐	
			綠豆芽Q						乾海芽	乾海芽		乾海芽	乾海芽	
			花生						洋蔥Q	洋蔥Q		洋蔥Q	洋蔥Q	
			紋肉 CAS						金針菇在地	金針菇在地		金針菇在地	金針菇在地	
			洋蔥Q											
1月5日週四	小麥片	照燒肉	肉片 CAS	高麗菜Q	粉絲高麗菜	履歷波菜	芥菜	芥菜湯	芥菜	芥菜		芥菜	芥菜	香蕉
			洋蔥Q	冬粉					玉米	玉米		玉米	玉米	
			紅蘿蔔Q	絞肉 CAS					蛤Q	蛤Q		蛤Q	蛤Q	
				紅蘿蔔Q					龍骨 CAS	龍骨 CAS		龍骨 CAS	龍骨 CAS	
				韭菜Q										
				鈕菇										
1月6日週五	胚芽飯	秋刀魚	秋刀魚 CAS	豆薯	豆薯炒肉絲	履歷高麗菜	酸辣湯	豆腐酸辣湯	豆腐	豆腐		豆腐	豆腐	
				肉絲 CAS					大白菜Q	大白菜Q		大白菜Q	大白菜Q	
				紅蘿蔔Q					洗選蛋Q	洗選蛋Q		洗選蛋Q	洗選蛋Q	
									木耳Q	木耳Q		木耳Q	木耳Q	
									金針菇在地	金針菇在地		金針菇在地	金針菇在地	
									紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q		紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	
1月7日週六	紫米糙米飯	德式香料豬	豬腳 CAS	洋芋	蕃茄洋芋肉末	綠豆芽有機	好彩頭湯	白蘿蔔紅蘿蔔貢丸頭湯	白蘿蔔Q	白蘿蔔Q		白蘿蔔Q	白蘿蔔Q	
			肉角 CAS	蕃茄Q		紅蘿蔔Q	頭湯		紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q		紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	
			地瓜Q	洋蔥Q		有機			貢丸台灣	貢丸台灣		貢丸台灣	貢丸台灣	
			洋蔥Q	青椒Q		豆芽			龍骨 CAS	龍骨 CAS		龍骨 CAS	龍骨 CAS	
				絞肉 CAS		菜			芹菜Q	芹菜Q		芹菜Q	芹菜Q	

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(腰果)、蛋(雞蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(豆腐、味噌)、麩質穀物及其製品(小麥、白扁麵)，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19週

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19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
1月3日週二	早點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL (塑膠瓶)	8瓶	午點	裸仔條湯	裸仔條	2			
										高麗菜切	1.2			
										粗絞肉CAS	0.6			
										紅蘿蔔絲	0.2			
										韭菜	0.1			
										芹菜	0.1			
				5051-8							5043			
1月4日週三	早點	什錦湯麵	白油麵	1.6				午點	水煮甜玉米	玉米穗半條個數	58份	水果	柑橘	58份
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			芹菜	0.1										
				5004-1							2285			
1月5日週四	早點	鍋燒意麵	乾意麵	12P				午點	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	58份	水果		
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			蔥	0.1										
				5045-3							5032-1			
1月6日週五	早點	馬鈴薯鍋	洋芋中丁	1.2				午點	蘿蔔糕	蘿蔔糕	58個	水果	葡萄	58份
			粗絞肉CAS	0.8						(台灣)				
			高麗菜切	0.8										
			非基改玉米粒	0.4										
			紅蘿蔔中丁	0.4										
			玉米濃湯粉1K	1包										
			奶油100克	1條										
											5049			
				2242-2										
1月7日週六	早點	保久乳	保久乳	58瓶				午點	慶生喜兔包	喜兔包	58個	水果	柳丁	58份
										(台灣)				
				5114-2							5034-6			