

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 112年1月3日	星期三 112年1月4日	星期四 112年1月5日	星期五 112年1月6日	星期六 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	塔香海茸	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	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)	2.0	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	腰果蜂蜜干丁	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	塔香海茸	香菇烤麵	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	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)	2.0	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19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
1 月 3 日 週二	麥片飯	腰果蜂蜜雞丁	雞丁CAS 紫地瓜Q 南瓜Q	塔香海茸	海茸 肉絲CAS 紅蘿蔔Q 杏鮑菇Q	有機黑葉白菜	綠豆粉圓湯	綠豆粉圓湯	綠豆粉圓湯	小番茄
1 月 4 日 週三	香蔥乾拌麵（花生）	香蔥醬	白扁麵 綠豆芽Q 花生 絞肉CAS 洋蔥Q	蔥油雞腿	雞腿CAS (1人一隻)	履歷油菜	味噌豆腐湯	豆腐 乾海芽 洋蔥Q 金針菇Q在地		
1 月 5 日 週四	小麥燒肉片	照燒肉片	肉片CAS 洋蔥Q 紅蘿蔔Q	粉絲高麗菜	高麗菜Q 冬粉 絞肉CAS 紅蘿蔔Q 韭菜Q 鈕菇	履歷菠菜	芥菜蛤蜊湯	芥菜仁Q 玉米CAS 蛤Q 龍骨CAS		香蕉
1 月 6 日 週五	胚芽飯	佃煮秋刀魚	秋刀魚CAS (1人一塊)	豆薯炒肉絲	豆薯Q 肉絲CAS 紅蘿蔔Q	履歷高麗菜	酸辣湯	豆腐 大白菜Q 洗選蛋Q 木耳Q 金針菇Q在地 紅蘿蔔Q		
1 月 7 日 週六	紫米糙米飯	德式香豬	豬腳CAS 肉角CAS 地瓜Q 洋蔥Q 適量盛取	蕃茄洋芋肉末	洋芋Q 蕃茄Q 洋蔥Q 青椒Q 絞肉CAS	有機綠豆芽紅蘿蔔	好彩頭湯	白蘿蔔Q 紅蘿蔔Q 貢丸台灣 龍骨CAS 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

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
1 月 3 日 週二	麥 片 飯	腰 果 蜂 蜜 干 丁	豆干	塔 香 海 茸	海茸	拌 結 頭 菜	結頭菜Q	有 機 黑 葉 白 菜	黑葉白菜有機	綠 豆 粉 圓 湯	綠豆
			紫地瓜Q		紅蘿蔔Q						粉圓
			南瓜		杏鮑菇Q						
1 月 4 日 週三	花 生 乾 拌 麵		白扁麵	香 菇 烤 麵	烤麵	素 乾 拌 醬	豆干	履 歷 油 菜	履歷油菜	味 噌 豆 腐 湯	豆腐
			綠豆芽Q		香菇Q		素肉燥				乾海芽
			花生								金針菇Q在地
1 月 5 日 週四	小 麥 飯	醬 燒 豆 包	豆包	粉 絲 高 麗 菜	高麗菜Q	醋 溜 小 瓜 拌 花 生	小黃瓜Q	履 歷 菠 菜	履歷菠菜	芥 菜 玉 穗 湯	芥菜仁Q
					冬粉		紅蘿蔔Q				玉米CAS
					紅蘿蔔Q		花生				
					鈕菇						
1 月 6 日 週五	胚 芽 飯	椒 鹽 百 頁	百頁豆腐	清 炒 豆 薯	豆薯Q	彩 椒 筍 白 筍	茭白筍Q	履 歷 高 麗 菜	履歷高麗菜	酸 辣 湯	豆腐
			地瓜Q		紅蘿蔔Q		紅椒Q				大白菜Q
							黃椒Q				木耳Q
							青椒Q				金針菇Q在地
											紅蘿蔔Q
1 月 7 日 週六	紫 米 糙 米 飯	沙 茶 素 雞	素雞	蕃 茄 洋 芋	洋芋Q	木 耳 雙 花	綠花CAS	有 機 豆 芽 菜	綠豆芽有機	好 彩 頭 湯	白蘿蔔Q
			杏鮑菇Q		蕃茄Q		白花CAS				紅蘿蔔Q
					青椒Q		木耳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 111學年度第一學期第19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
1月3日 週二	早點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午點	粿仔條湯	粿仔條	2			
						(塑膠瓶)				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			
			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	蘿蔔糕葷	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										
			2242-2							5049				
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				