

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第2週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	112年9月4日	112年9月5日	112年9月6日	112年9月7日	112年9月8日
主食	地瓜飯	玉米飯	港式風味飯	小麥飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	泡菜豆腐	蜂蜜醬油佐魚片	檸檬香烤豬排	咖喱雞丁	紅蔥香菇肉燥
每份重量(g)	70	75	70	70	70
副菜一	韓味時蔬拌炒蛋	蛋酥高麗菜	香菇燒賣	鮮菇瓠瓜	腰果麻油菇高麗菜
每份重量(g)	50	70	20	70	60
副菜二	履歷青江菜	履歷油菜	履歷蚵白菜	有機高麗菜	履歷空心菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	紅豆漿	黃瓜排骨湯	竹筍鮮菇湯	南瓜濃湯	海芽蛋花湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	西瓜切	甜橙	火龍果	芭樂切	台葡萄
每份重量(g)		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)	2.0	2.0	2.4	2.4	2.5	2.5	2.0	2.0	2.5	2.5
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.7	1.7	1.1	1.1	1.4	1.4	1.3	1.3
水果類(份)	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	86	89	100	103	85	88	102	105	86	89
脂質(g)	20	20	24	24	24	24	21	21	24	24
蛋白質(g)	26	26	29	29	29	30	26	26	29	30
熱量(大卡)	629	643	735	748	676	690	699	712	675	689
醣類(%)	55	55	54	55	50	51	58	59	51	52
脂質(%)	29	29	30	29	32	32	27	26	32	31
蛋白質(%)	16	16	16	16	17	17	15	15	17	17
膳食纖維(g)	4.5		4.8		4.2		4.3		4.5	
鈉(mg)	762.0		785.0		796.0		778.0		724.0	
鈣(mg)	412.0		198.0		188.0		196.0		199.0	

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2週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	112年9月4日	112年9月5日	112年9月6日	112年9月7日	112年9月8日
主食	地瓜飯	玉米飯	米食	小麥飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	泡菜豆腐	蜂蜜醬油佐干丁	港式風味飯	咖喱豆腸	瓜子素肉燥
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	韓味時蔬	蘿蔔高麗菜	醬燒豆包	鮮菇瓠瓜	腰果麻油菇高麗菜
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	素香山藥	醋溜小瓜拌花生	烤杏鮑菇	椒鹽毛豆莢	起司南瓜
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	履歷青江菜	履歷油菜	履歷蚵白菜	有機高麗菜	履歷空心菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	紅豆漿	大黃瓜湯	竹筍鮮菇湯	南瓜濃湯	薑絲海芽湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	西瓜切	甜橙	火龍果	芭樂切	台葡萄
每份重量(g)		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)	2.0	2.0	2.4	2.4	2.5	2.5	2.0	2.0	2.5	2.5
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.7	1.7	1.1	1.1	1.4	1.4	1.3	1.3
水果類(份)	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	86	89	100	103	85	88	102	105	86	89
脂質(g)	20	20	24	24	24	24	21	21	24	24
蛋白質(g)	26	26	29	29	29	30	26	26	29	30
熱量(大卡)	629	643	735	748	676	690	699	712	675	689
醣類(%)	55	55	54	55	50	51	58	59	51	52
脂質(%)	29	29	30	29	32	32	27	26	32	31
蛋白質(%)	16	16	16	16	17	17	15	15	17	17
膳食纖維(g)	4.5		4.8		4.2		4.3		4.5	
鈉(mg)	762.0		785.0		796.0		778.0		724.0	
鈣(mg)	412.0		198.0		188.0		196.0		199.0	

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112學年度第1學期第2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	
9月4日週一	地瓜飯	泡菜豆腐	豆腐	韓味時蔬拚炒蛋	洗選蛋Q	履歷青菜	履歷青江菜	紅豆漿	紅豆履歷	蔬食日
			泡菜		玉米粒CAS					
			洋葱		紅羅蔔					
			有機黑蠔菇		黃豆芽Q					
			杏鮑菇Q		乾海芽					
			鈕菇		白芝麻					
9月5日週二	玉米飯	蜂蜜醬油佐魚片	水鯊CAS	蛋酥高麗菜	高麗菜	履歷油菜	履歷油菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜Q 龍骨CAS	甜橙
					白羅蔔					
					上肉絲CAS					
					金針菇Q在地					
					紅羅蔔					
					洗選蛋Q					
					木耳Q					
			(1人1片)							
9月6日週三	港式風味飯		玉米粒CAS	檸檬香烤豬排	豬大排CAS	履歷白菜	履歷蚵白菜	竹筍鮮菇湯	竹筍Q在地 龍骨CAS 香菇Q	
			香腸(台灣)							
			培根(台灣)							
			肉絲CAS							
			洗選蛋Q							
			履歷青江菜							
			鈕菇							
					(1人1片)					
9月7日週四	小麥飯	咖哩雞丁	雞丁CAS	鮮菇瓠瓜	瓠瓜Q	有機高麗菜	高麗菜有機	南瓜濃湯	南瓜Q 玉米粒CAS 洋葱 洗選蛋Q 奶粉	
			洋芋		肉片CAS					
			地瓜Q		紅羅蔔					
			洋葱		金針菇Q在地					
			青豆仁		有機黑蠔菇					
9月8日週五	紫米糙米飯	紅蔥香菇肉燥	粗肉CAS	腰果麻油菇高麗菜	高麗菜	履歷空心菜	履歷空心菜	海芽蛋花湯	乾海芽 洗選蛋Q 大骨CAS	
			瘦絞肉CAS		肉片CAS					
			豆干		金針菇Q在地					
			豆薯Q		有機黑蠔菇					
			鈕菇		木耳Q					
					角螺					
					枸杞					
					腰果					

\*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)、蛋(雞蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(豆腐、豆漿、豆干、角螺)、魚類及其製品(水鯊魚)，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112學年度第1學期第2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
9月4日週一	地瓜飯	泡菜豆腐	豆腐	韓味時蔬	紅蘿蔔	素香山藥	山藥Q	履歷青菜	紅豆漿	紅豆履歷	
			泡菜		黃豆芽Q		黃椒Q			履歷豆漿	
			有機黑蠔菇		乾海芽		甜豆Q				
			杏鮑菇Q		白芝麻						
			鈕菇								
9月5日週二	玉米飯	蜂蜜醬油佐干丁	豆干	蘿蔔高麗菜	高麗菜	醋溜小瓜拌花生	小黃瓜Q	履歷油菜	大黃瓜湯	大黃瓜Q	
			黑豆干		白蘿蔔		紅蘿蔔				
					金針菇Q在地		花生				
					紅蘿蔔						
					木耳Q						
9月6日週三	港式風味飯		玉米粒CAS	醬燒豆包	豆包	烤杏鮑菇	杏鮑菇Q	履歷蚵白菜	竹筍鮮菇湯	竹筍Q	
			素香腸				黑芝麻			香菇Q	
			素火腿								
			豆干								
			履歷青菜								
			鈕菇								
9月7日週四	小麥飯	咖哩豆腸	豆腸	鮮菇瓠瓜	瓠瓜Q	椒鹽毛豆莢	毛豆莢CAS	有機高麗菜	南瓜濃湯	南瓜Q	
			洋芋		紅蘿蔔					玉米粒CAS	
			地瓜Q		金針菇Q在地					奶粉	
			青豆仁		有機黑蠔菇						
9月8日週五	紫米糙米飯	瓜子素肉燥	豆干	腰果麻油菇高麗菜	高麗菜	起司南瓜	南瓜Q	履歷空心菜	薑絲海芽湯	乾海芽	
			素肉燥		金針菇Q在地		乳酪絲				
			豆薯Q		有機黑蠔菇						
			鈕菇		木耳Q						
					角螺						
					枸杞						
					腰果						

台中市僑孝國民小學附設幼稚園 點心食譜數量設計表 112學年度第一學期第2週  
 用餐人數：57份(56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
9月4日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片275g	6盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午點	味噌湯麵	白油麵	1.6	水果	西瓜切	57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				
9月5日週二	早點	蔬菜麥片粥	高麗菜切	1.2				午點	綠豆薏仁湯	綠豆	0.8			
			粗絞肉CAS	0.6						大麥小薏仁	0.4			
			紅蘿蔔絲	0.2						二砂包糖一公斤台糖	1包			
			麥片	0.1										
			芹菜	0.1										
			蔥	0.1										
			5107							4105				
9月6日週三	早點	香菇雞湯冬粉	冬粉粒小包	0.4				午點	關東煮湯	白蘿蔔小丁	1.2	水果	火龍果	57份
			高麗菜切	1.2						高麗菜切	1.2			
			骨腿丁CAS	0.8						黑輪片	0.8			
			薑片	0.1						貢丸片(台灣)	0.8			
			鈕菇30g	1包						芹菜	0.1			
			4209							4156				
9月7日週四	早點	陽春湯麵	白油麵	1.6				午點	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	57份	水果	芭樂切	57份
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			韭菜	0.1										
			蔥	0.1										
			5004-4							5032-1				
9月8日週五	早點	保久乳	保久乳	57P					黃金捲	黃金捲	57P	水果	台灣葡萄	57份
			5114-2							5046-2				