

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	檸香烤豬排	咖哩雞丁	紅蔥香肉燥
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
每份重量(g)		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)	2.0	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



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	咖哩豆腸	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)		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



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	韓式泡菜	洗選蛋Q	履歷青江菜	履歷青江菜	紅豆漿	履歷豆漿	履歷豆漿	紅豆漿	紅豆漿	紅豆漿	蔬食日	
			泡菜	洋蔥	玉米粒CAS										
			洋蔥	味增	紅蘿蔔	履歷青江菜	履歷青江菜	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿		
			有機黑蠶菇	時蔬	黃豆芽Q	履歷青江菜	履歷青江菜	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿		
			杏鮑菇	豆	乾海芽	履歷青江菜	履歷青江菜	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿		
			鈕菇	蛋	白芝麻	江菜	江菜	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿		
9月5日週二	玉米油飯	蜂蜜醬魚片	水鱉CAS	蛋白羅蔔	高麗菜	履歷油菜	履歷油菜	大黃瓜	黃骨CAS	甜橙					
			蜂蜜	蛋	上肉絲CAS										
			醬	酥	金針菇Q在地	履歷油菜	履歷油菜								
			油	高	紅蘿蔔	履歷油菜	履歷油菜								
			佐	麗	洗選蛋Q	木耳Q	木耳Q								
			魚	菜											
			片												
9月6日週三	港式風味飯	港式風味飯	玉米粒CAS	豬大排CAS	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	竹筍Q在地								
			香腸(台灣)	檸香	蒜末	紅蔥末	竹筍								
			培根(台灣)	香	嫩薑絲	白菜	筍								
			肉絲CAS	烤			鮮								
			洗選蛋Q	豬	香茹燒賣	(人1個)	鮮								
			履歷青江菜	排			菇湯								
			鈕菇												
9月7日週四	小麥丁飯	咖哩雞丁	雞丁CAS	瓠瓜Q	高麗菜有機	高麗菜有機	南瓜Q								
			洋芋	肉片CAS	木耳Q	木耳Q	玉米粒CAS								
			地瓜Q	紅蘿蔔			洋蔥								
			洋蔥	金針菇Q在地			洗選蛋Q								
			青豆仁	有機黑蠶菇			奶粉								
			雞	瓠瓜											
			丁												
9月8日週五	紫米糙米肉燥飯	紅蔥香米	粗肉CAS	腰果	高麗菜	履歷空心菜	履歷空心菜	乾海芽							
			瘦絞肉CAS	果	肉片CAS			洗選蛋Q							
			豆干	麻	金針菇Q在地	履歷空心菜	海芽	大骨CAS							
			豆薯Q	油	有機黑蠶菇	空心菜	蛋								
			鈕菇	菇	木耳Q	枸杞	花								
				高	角螺	腰果	湯								
				麗	枸杞	麗菜									
				菜											

*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(水鱉魚)，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	履歷青江菜	履歷青江菜		紅豆漿	紅豆漿	
			泡菜			黃豆芽	Q		黃椒	Q					履歷豆漿	
			有機黑蠶菇			乾海芽			甜豆	Q					紅豆	
			杏鮑菇Q			白芝麻									豆	
			鈕菇												豆	
															漿	
9月5日週二	玉米飯	蜂蜜醬高麗菜	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	履歷油菜		大黃瓜湯	大黃瓜	
			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	豆包		醬燒豆包	杏鮑菇Q		烤杏鮑菇	杏鮑菇		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		竹筍湯	竹筍	
						黑芝麻									香茹	
9月7日週四	小麥豆腸	豆腸咖哩	豆腸		鮮菇瓠瓜	瓠瓜Q		椒鹽毛豆莢CAS	毛豆莢	CAS	高麗菜有機木耳	高麗菜	有機	南瓜濃湯	南瓜	
						紅蘿蔔									玉米粒CAS	
						金針菇Q在地									奶粉	
						有機黑蠶菇										
9月8日週五	紫米糙米	瓜子肉燥	豆干		腰果麻油菇高麗菜	高麗菜		起司南瓜	南瓜		履歷空心菜	履歷空心菜		乾海芽湯	乾海芽	
						金針菇Q在地			乳酪絲							
						有機黑蠶菇										
						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 (紙盒)	8瓶	午點	味噌湯麵	白油麵	1.6	水果	西瓜切	57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											
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	水果		
			粗絞肉CAS	0.6						大麥小薏仁	0.4			
			紅蘿蔔絲	0.2						二砂白糖一公斤台糖	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				午點	黃金捲	黃金捲	57P	水果	台灣葡萄	57份
			5114-2							5046-2				