

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

| 第1週 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | 112年8月28日 | 112年8月29日 | 112年8月30日 | 112年8月31日 | 112年9月1日 |
| 主食 | | | 香蔥乾拌麵(花生) | 地瓜飯 | 糙米飯 |
| 每份重量(g) | | | 250-300 | 250-300 | 250-300 |
| 主菜 | | | 蔥油雞翅 | 奶油雞丁 | 炸豬排 |
| 每份重量(g) | | | 70 | 70 | 70 |
| 副菜一 | | | 香蔥醬 | 日式關東煮 | 鹽水鮮蔬 |
| 每份重量(g) | | | 30 | 60 | 70 |
| 副菜二 | | | 履歷油菜 | 有機黑葉白菜 | 履歷空心菜 |
| 每份重量(g) | | | 70 | 70 | 70 |
| 湯品 | | | 酸辣湯 | 綠豆粉圓湯 | 南瓜排骨湯 |
| 每份重量(g) | | | 200 | 200 | 200 |
| 水果 | | | | 香蕉 | |
| 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 |
| 豆魚蛋肉(份) | | | | | 2.0 | 2.0 | 2.1 | 2.1 | 2.2 | 2.2 |
| 蔬菜類(份) | | | | | 1.2 | 1.2 | 1.3 | 1.3 | 1.4 | 1.4 |
| 水果類(份) | | | | | 0.0 | 0.0 | 1.1 | 1.1 | 0.0 | 0.0 |
| 油脂及堅果種子(份) | | | | | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 2.5 |
| 醣類(g) | | | | | 86 | 89 | 102 | 105 | 86 | 89 |
| 脂質(g) | | | | | 21 | 21 | 22 | 22 | 24 | 24 |
| 蛋白質(g) | | | | | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 |
| 熱量(大卡) | | | | | 635 | 649 | 712 | 726 | 667 | 681 |
| 醣類(%) | | | | | 54 | 55 | 58 | 58 | 52 | 52 |
| 脂質(%) | | | | | 30 | 29 | 28 | 27 | 32 | 31 |
| 蛋白質(%) | | | | | 16 | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 |
| 膳食纖維(g) | | | | | 4.3 | | 4.5 | | 4.2 | |
| 鈉(mg) | | | | | 758.0 | | 788.0 | | 787.0 | |
| 鈣(mg) | | | | | 223.0 | | 212.0 | | 190.0 | |

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營養分析表(素)

| 第1週 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | 112年8月28日 | 112年8月29日 | 112年8月30日 | 112年8月31日 | 112年9月1日 |
| 主食 | | | 麵食 | 地瓜飯 | 糙米飯 |
| 每份重量(g) | | | | 250-300 | 250-300 |
| 主菜 | | | 花生乾拌麵 | 奶油豆腐 | 醬燒豆腸 |
| 每份重量(g) | | | 250-300 | 70 | 70 |
| 副菜一 | | | 香菇烤麩 | 日式關東煮 | 鹽水鮮蔬 |
| 每份重量(g) | | | 60 | 60 | 60 |
| 副菜二 | | | 素乾拌醬 | 絲瓜燴鮮菇 | 牛蒡素咖哩 |
| 每份重量(g) | | | 50 | 50 | 50 |
| 副菜三 | | | 履歷油菜 | 有機黑葉白菜 | 履歷空心菜 |
| 每份重量(g) | | | 70 | 70 | 70 |
| 湯品 | | | 酸辣湯 | 綠豆粉圓湯 | 南瓜蠻菇湯 |
| 每份重量(g) | | | 200 | 200 | 200 |
| 水果 | | | | 香蕉 | |
| 每份重量(g) | | | | 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 |
| 豆魚肉(份) | | | | | 2.0 | 2.0 | 2.1 | 2.1 | 2.2 | 2.2 |
| 蔬菜類(份) | | | | | 1.2 | 1.2 | 1.3 | 1.3 | 1.4 | 1.4 |
| 水果類(份) | | | | | 0.0 | 0.0 | 1.1 | 1.1 | 0.0 | 0.0 |
| 油脂及堅果種子(份) | | | | | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 2.5 |
| 醣類(g) | | | | | 86 | 89 | 102 | 105 | 86 | 89 |
| 脂質(g) | | | | | 21 | 21 | 22 | 22 | 24 | 24 |
| 蛋白質(g) | | | | | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 |
| 熱量(大卡) | | | | | 635 | 649 | 712 | 726 | 667 | 681 |
| 醣類(%) | | | | | 54 | 55 | 58 | 58 | 52 | 52 |
| 脂質(%) | | | | | 30 | 29 | 28 | 27 | 32 | 31 |
| 蛋白質(%) | | | | | 16 | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 |
| 膳食纖維(g) | | | | | 4.3 | | 4.5 | | 4.2 | |
| 鈉(mg) | | | | | 758.0 | | 788.0 | | 787.0 | |
| 鈣(mg) | | | | | 223.0 | | 212.0 | | 190.0 | |

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


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食譜數量設計表112學年度第1學期第1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 | |
| 8月28日週一 | 香蔥乾拌麵(花生) | 白扁麵 綠豆芽Q 花生 洋蔥 絞肉CAS 醬 | | | 蔥 油 雞 翅 | 雞翅CAS 履 歷 油 菜 (人隻) | 履歷油菜 履 歷 油 菜 履歷油菜 履 歷 油 菜 履歷油菜 履 歷 油 菜 | 酸辣湯 | 豆腐 大白菜 洗選蛋Q 木耳Q 金針菇在地 竹筍Q | 酸辣湯 | 粉圓 綠豆 豆 粉圓 圓湯 | 香蕉 | | |
| 8月29日週二 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8月30日週三 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8月31日週四 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月1日週五 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有花生類(花生)、牛奶及其製品(全脂奶粉)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆腐、豆干)，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1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 | 材料 | | 材料 | 材料 | | 材料 | | |
| 8月28日週一 | 花生乾拌麵 | 白扁麵 | | | 香茹 | | | 素乾 | | | 履歷油菜 | | | 豆腐 | | | |
| 8月29日週二 | | | | | | | | | | | | | | | 大白菜 | | |
| 8月30日週三 | | | 綠豆芽Q | | | 烤麩 | | | 豆干 | | | 履歷油菜 | | | 木耳Q | | |
| | | | 花生 | | | 香茹Q | | | 素肉燥 | | | | | | 金針菇在地 | | |
| | | | 紅蘿蔔 | | | 烤 | | | 乾 | | | | | | 竹筍Q | | |
| | | | | | | 麩 | | | 拌 | | | | | | 湯 | | |
| | | | | | | | | | 醬 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8月31日週四 | 地瓜豆飯 | 豆腐 | 豆腐 | | 日式關東煮 | 白蘿蔔 | | 絲瓜 | 絲瓜Q | | 黑葉白菜有機 | | | 粉圓 | | | |
| | | | 洋芋 | | | 四方豆干 | | | 有機黑蠔菇 | | | | | | 綠豆 | | |
| | | | 紅椒Q | | | 玉米穗Q | | | | | | | | | 豆 | | |
| | | | 奶粉 | | | | | | | | | | | | 粉 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 圓 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 湯 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月1日週五 | 糙米飯 | 豆腸 | 豆腸 | | 鹽水鮮蔬 | 高麗菜 | | 牛蒡哩 | 牛蒡Q | | 履歷空心菜 | | | 南瓜 | | | |
| | | | | | | 竹筍Q | | | 洋芋 | | | | | | 有機黑蠔菇 | | |
| | | | | | | 小黃瓜Q | | | 杏鮑菇Q | | | | | | 南瓜 | | |
| | | | | | | 金針菇在地 | | | 黃椒Q | | | | | | 蠔菇 | | |
| | | | | | | | | | 紅椒Q | | | | | | 湯 | | |
| | | | | | | | | | 青椒Q | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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1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 |
| 8月28日週一 | 早點 | | 白雲-28 | | | | | | | | | | | |
| | | | 太陽-29 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 8月29日週二 | 早點 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 8月30日週三 | 早點 | 玉米脆片 | 玉米脆片 275g | 6盒 | 鮮奶 | 鮮奶-960mL (紙盒) | 8瓶 | 午點 | 粿仔條湯 | 粿仔條 | 2 | 水果 | 鳳梨切 | 57份 |
| | | | | | | | | | | 高麗菜切 | 1.2 | | | |
| | | | | | | | | | | 粗絞肉CAS | 0.6 | | | |
| | | | | | | | | | | 紅蘿蔔絲 | 0.2 | | | |
| | | | | | | | | | | 韭菜 | 0.1 | | | |
| | | | | | | | | | | 芹菜 | 0.1 | | | |
| | | | | | | | | | | 5043 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5051-8 | | | | | | | | | | | |
| 8月31日週四 | 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 | 57份 | 水果 | | |
| | | | 高麗菜切 | 1.2 | | | | | | | | | | |
| | | | 粗絞肉CAS | 0.6 | | | | | | | | | | |
| | | | 紅蘿蔔絲 | 0.2 | | | | | | | | | | |
| | | | 芹菜 | 0.1 | | | | | | | | | | |
| | | | 5004-1 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月1日週五 | 早點 | 絲瓜麵線 | 白麵線 | 0.8 | | | | 午點 | 慶生喜兔包 | 喜兔包 | 57個 | 水果 | 台灣葡萄 | 57份 |
| | | | 絲瓜去皮 | 2 | | | | | | (台灣) | | | | |
| | | | 洗選蛋Q | 6pc | | | | | | | | | | |
| | | | 嫩薑絲 | 0.1 | | | | | | | | | | |
| | | | 蔥 | 0.1 | | | | | | | | | | |
| | | | 3126 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |