

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



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 _ㄣ 食 _ㄣ	地 _ㄣ 瓜 _ㄣ 飯 _ㄣ	糙 _ㄣ 米 _ㄣ 飯 _ㄣ
每份重量(g)				250-300	250-300
主菜			花 _ㄣ 生 _ㄣ 乾 _ㄣ 拌 _ㄣ 麵 _ㄣ	奶 _ㄣ 油 _ㄣ 豆 _ㄣ 腐 _ㄣ	醬 _ㄣ 燒 _ㄣ 豆 _ㄣ 腸 _ㄣ
每份重量(g)			250-300	70	70
副菜一			香 _ㄣ 菇 _ㄣ 烤 _ㄣ 麩 _ㄣ	日 _ㄣ 式 _ㄣ 關 _ㄣ 東 _ㄣ 煮 _ㄣ	鹽 _ㄣ 水 _ㄣ 鮮 _ㄣ 蔬 _ㄣ
每份重量(g)			60	60	60
副菜二			素 _ㄣ 乾 _ㄣ 拌 _ㄣ 醬 _ㄣ	絲 _ㄣ 瓜 _ㄣ 燴 _ㄣ 鮮 _ㄣ 菇 _ㄣ	牛 _ㄣ 蒡 _ㄣ 素 _ㄣ 咖 _ㄣ 哩 _ㄣ
每份重量(g)			50	50	50
副菜三			履 _ㄣ 歷 _ㄣ 油 _ㄣ 菜 _ㄣ	有 _ㄣ 機 _ㄣ 黑 _ㄣ 葉 _ㄣ 白 _ㄣ 菜 _ㄣ	履 _ㄣ 歷 _ㄣ 空 _ㄣ 心 _ㄣ 菜 _ㄣ
每份重量(g)			70	70	70
湯品			酸 _ㄣ 辣 _ㄣ 湯 _ㄣ	綠 _ㄣ 豆 _ㄣ 粉 _ㄣ 圓 _ㄣ 湯 _ㄣ	南 _ㄣ 瓜 _ㄣ 蠔 _ㄣ 菇 _ㄣ 湯 _ㄣ
每份重量(g)			200	200	200
水果				香 _ㄣ 蕉 _ㄣ	
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



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112學年度第1學期第1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
8 月 28 日 週一										
8 月 29 日 週二										
8 月 30 日 週三	香 蔥 乾 拌 麵 （花 生 ）	香 蔥 醬	白扁麵 綠豆芽Q 花生 洋蔥 絞肉CAS	蔥 油 雞 翅	雞翅CAS 					

*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
8月28日 週一												
8月29日 週二												
8月30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	酸辣湯	豆腐	
			綠豆芽Q		香菇Q		素肉燥		履歷		大白菜	
			花生		紅蘿蔔						木耳Q	
											金針菇Q在地	
											竹筍Q	
8月31日 週四	地瓜飯	奶油豆腐	豆腐	日式關東煮	白蘿蔔	絲瓜燴鮮菇	絲瓜Q	有機黑葉白菜	黑葉白菜有機	綠豆粉圓湯	粉圓	
			洋芋		四方豆干		有機黑蠔菇		有機黑葉白菜		綠豆	
			紅椒Q		玉米穗Q							
			奶粉									
9月1日 週五	糙米飯	醬燒豆腸	豆腸	鹽水鮮蔬	高麗菜	牛蒡素咖哩	牛蒡Q	履歷空心菜	履歷空心菜	南瓜蠔菇湯	南瓜Q	
					竹筍Q		洋芋		履歷		有機黑蠔菇	
					小黃瓜Q		杏鮑菇Q					
					金針菇Q在地		黃椒Q					
							紅椒Q					
							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							午點						
8月30日 週三	早點	玉米脆片	玉米脆片 275g	6盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午點	粿仔條湯	粿仔條	2	水果	鳳梨切	57份
						(紙盒)				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				
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			
			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				
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							5034-6				