

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第3週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	112年9月11日	112年9月12日	112年9月13日	112年9月14日	112年9月15日
主食	麥片飯	小麥飯	白扁麵	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	鳳梨咕咾豆干	鐵板豬柳	滷雞排	口水雞(花生)	炸大排
每份重量(g)	70	70	100	70	75
副菜一	鮮菇蒸蛋	粉絲高麗菜	珍珠丸子	魚香肉絲	奶油菌菇馬鈴薯
每份重量(g)	60	60	20	70	70
副菜二	履歷蚵白菜	有機豆芽菜	履歷青江菜	履歷空心菜	履歷油菜
每份重量(g)	70	60	70	60	70
湯品	黑糖珍珠	瓠瓜排骨湯	紅燒豚肉湯	冬瓜蛤蜊湯	白菜鮮菇湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉			
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)	1.9	1.9	2.0	2.0	2.2	2.2	2.0	2.0	2.4	2.4
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.7	1.7	1.2	1.2	1.6	1.6	1.2	1.2
水果類(份)	0.0	0.0	1.2	1.2	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.3	2.3	2.5	2.5
醣類(g)	85	88	105	108	85	88	103	106	85	88
脂質(g)	22	22	21	21	22	22	22	22	24	24
蛋白質(g)	25	26	26	26	27	28	26	27	28	29
熱量(大卡)	641	654	716	729	648	661	709	723	674	687
醣類(%)	53	54	59	59	53	53	58	58	51	51
脂質(%)	31	30	27	26	31	30	27	27	32	32
蛋白質(%)	16	16	14	14	17	17	15	15	17	17
膳食纖維(g)	4.3		5.0		4.2		4.5		4.5	
鈉(mg)	756.0		745.0		782.0		763.0		758.0	
鈣(mg)	466.0		201.0		185.0		196.0		198.0	

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3週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	112年9月11日	112年9月12日	112年9月13日	112年9月14日	112年9月15日
主食	麥片飯	小麥飯	麵食	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	鳳梨咁豆干	鐵板嫩油丁	白扁麵	素口水雞	香酥豆腸
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	起司地瓜燒	粉絲高麗菜	什錦素炒麵腸	豆瓣竹筍炒青椒	奶油菌菇馬鈴薯
每份重量(g)	60	60	70	60	60
副菜二	清炒四季豆	麻油什錦菇	素黑珍珠丸	塔香紫茄	茄汁鳳梨素魚
每份重量(g)	50	50	20	50	50
副菜三	履歷蚵白菜	有機豆芽菜	履歷青江菜	履歷空心菜	履歷油菜
每份重量(g)	70	60	70	60	70
湯品	黑糖珍珠	瓠瓜湯	紅燒蘿蔔湯	冬瓜香菇湯	白菜鮮菇湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉			
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)	1.9	1.9	2.0	2.0	2.2	2.2	2.0	2.0	2.4	2.4
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.7	1.7	1.2	1.2	1.6	1.6	1.2	1.2
水果類(份)	0.0	0.0	1.2	1.2	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.3	2.3	2.5	2.5
醣類(g)	85	88	105	108	85	88	103	106	85	88
脂質(g)	22	22	21	21	22	22	22	22	24	24
蛋白質(g)	25	26	26	26	27	28	26	27	28	29
熱量(大卡)	641	654	716	729	648	661	709	723	674	687
醣類(%)	53	54	59	59	53	53	58	58	51	51
脂質(%)	31	30	27	26	31	30	27	27	32	32
蛋白質(%)	16	16	14	14	17	17	15	15	17	17
膳食纖維(g)	4.3		5.0		4.2		4.5		4.5	
鈉(mg)	756.0		745.0		782.0		763.0		758.0	
鈣(mg)	466.0		201.0		185.0		196.0		198.0	

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



食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3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 11日 週一	麥片 飯	鳳梨 片 豆 干	豆干		鮮 菇 蒸 蛋	洗選蛋Q		履 歷 蚵 白 菜	履歷蚵白菜		黑 糖 珍 珠	粉圓		蔬食 日
			黑豆干			玉米粒CAS						黑糖		
			洋蔥			香菇Q								
			杏鮑菇Q			金針菇Q在地								
			小黃瓜Q			紅蘿蔔								
			紅椒Q			綠花CAS								
			黃椒Q											
			鳳梨罐頭											
9月 12日 週二	小麥 板豬 柳	肉絲 洋蔥 紅椒Q 杏鮑菇Q 有機黑蠔菇 高麗 菜	肉絲CAS		粉絲 高麗 菜	高麗菜		有機豆芽 豆芽 菜	綠豆芽有機		瓠瓜Q 紅蘿蔔 龍骨CAS 瓠瓜 排骨 骨湯	瓠瓜Q		香蕉
			洋蔥			冬粉			小豆苗Q			紅蘿蔔		
			紅椒Q			紅肉絲CAS						龍骨CAS		
			杏鮑菇Q			紅蘿蔔								
			有機黑蠔菇			韭菜Q								
			高麗			乾香菇								
9月 13日 週三	白扁麵	扁白油麵 滷 雞 排 人	扁白油麵		雞排 滷 雞 排 人	雞排CAS		履歷青江菜	履歷青江菜		紅燒肉丁 肉丸 湯	白蘿蔔		履歷豆漿 (人罐)
												洋蔥		
												紅蘿蔔		
												肉丁CAS		
9月 14日 週四	地瓜 飯 花 生	雞丁 黃豆芽 花生 香 紅 肉 絲	雞丁CAS		魚 香 肉 絲	竹筍Q在地		履歷空心菜	履歷空心菜		冬瓜 蛤 大骨 瓠 蛤 蜊 湯	冬瓜有機		
			黃豆芽	Q		肉絲CAS						蛤Q		
			花生			青椒Q						大骨CAS		
						紅蘿蔔								
						木耳Q								
9月 15日 週五	糙米 飯	御膳 炸 大 排 (人片)	御膳大排CAS		奶油 菌 菇 馬 鈴 薯	洋芋		履歷油菜	履歷油菜		履歷蚵白菜 金針菇Q在地 肉片CAS 香菇Q 地瓜Q 鮮菇湯	履歷蚵白菜		
						杏鮑菇Q						金針菇Q在地		
						有機黑蠔菇						肉片CAS		
						絞肉CAS						香菇Q		
						培根(台灣)						地瓜Q		
						螺旋麵								
						奶粉								

\*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、奶油)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆干、豆漿)、穀質穀物及其製品(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112學年度第1學期第3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 11日 週一	麥片 飯	鳳梨 咕咾 小黃瓜 紅椒 黃椒 鳳梨罐頭 豆干	豆干	黑豆干	洋蔥	杏鮑菇Q	小黃瓜Q	紅椒Q	黃椒Q	鳳梨罐頭	豆干	地瓜Q	奶油	乳酪絲	起司	菜豆	履歷
												地瓜			履歷	黑豆	粉圓
												炒			履歷	糖	黑糖
												四季			履歷	珍珠	黑糖珍珠
												豆			豆		
9月 12日 週二	小麥 飯	鐵板 嫩油 丁	油豆腐	紅椒Q	有機黑蠔菇	高麗菜	冬粉	紅蘿蔔	乾香菇	高麗菜	麻油	杏鮑菇Q	金針菇Q	香蘑菇Q	角螺	綠豆芽有機	瓠瓜Q
																	紅蘿蔔
9月 13日 週三	白扁 麵	什錦 炒麵 腸	扁白油麵			麵腸	栗子	紅蘿蔔Q	木耳Q		素黑珍珠丸				履歷青江菜	白蘿蔔	
															履歷青江菜	豆包	
															履歷青江菜	紅蘿蔔	
															履歷青江菜	香菇Q	
															履歷青江菜	蘿蔔	
															履歷青江菜	葡萄	
															履歷青江菜	湯	
															履歷青江菜		
															履歷青江菜		
															履歷青江菜		
9月 14日 週四	地瓜 飯	素口 水雞	素雞	黃豆芽Q	花生	豆芽	青椒Q	紅蘿蔔	木耳Q	炒麵	素黑珍珠丸	茄子Q	九層塔	塔香	茄	履歷空心菜	冬瓜有機
															履歷空心菜	香菇Q	
															履歷空心菜	冬瓜	
															履歷空心菜	香	
															履歷空心菜	菇	
															履歷空心菜	湯	
															履歷空心菜		
															履歷空心菜		
															履歷空心菜		
															履歷空心菜		
9月 15日 週五	糙米 飯	香酥豆腸	豆腸			奶油	杏鮑菇Q	有機黑蠔菇	螺旋麵	奶粉	馬鈴薯	茄汁	素白帶魚	小黃瓜Q	鳳梨罐頭	履歷油菜	履歷蚵白菜
															履歷油菜	金針菇Q	
															履歷油菜	香菇Q	
															履歷油菜	地瓜Q	
															履歷油菜	鮮菇	
															履歷油菜	湯	
															履歷油菜		
															履歷油菜		
															履歷油菜		
															履歷油菜		

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3週  
用餐人數：56份(55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11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	咖哩湯麵	白油麵	1.6	水果	芭樂切	56份
						(紙盒)				高麗菜切	1.2			
										粗絞肉CAS	0.6			
										紅蘿蔔絲	0.2			
										洋蔥粒	1粒			
										甜咖哩	1盒			
										5047-1				
			5051-8											
9月12日週二	早點	藥膳麵線	白麵線	0.8				午點	紅豆紫米湯	紅豆	0.8	水果		
			鈕菇30g	1包						紫米	0.4			
			高麗菜切	1.2						二砂包糖一公斤台糖	1包			
			骨腿丁CAS	1										
			薑片	0.1										
			當歸藥包	2P										
			1235-4							4232-2				
9月13日週三	早點	鮮肉雲吞湯	雲吞CAS	10盒				午點	廣東粥	高麗菜切	1.2	水果	火龍果	56份
			高麗菜切	1.2						粗絞肉CAS	0.6			
			嫩薑絲	0.1						非基改玉米粒	0.4			
			芹菜	0.1						洗選蛋Q	6粒			
			(雲吞一盒12顆)							芹菜	0.1			
			(1人2顆)							蔥	0.1			
			5013-6							5021				
9月14日週四	早點	鮮蔬雞絲麵	雞絲麵	12P				午點	玉米濃湯餃	水餃奇美CAS	120粒	水果	柚子切	56份
			蚵白菜切	1.2						高麗菜切	1.2			
			粗絞肉CAS	0.6						三色豆冷凍	0.2			
			洗選蛋Q	6pc						蔥	0.1			
			蔥	0.1						玉米濃湯包1包	1包		2包用3次	
			5045-6							奶油100g	1條		第一次	
										(水餃一包200粒)				
										5085-4				
9月15日週五	早點	什錦冬粉	冬粉粒小包	0.4				午點	芝麻包	芝麻包	57份	水果	台灣葡萄	56份
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			芹菜	0.1										
			沙茶醬小罐	1罐										
			5101-2											