

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	鳳梨咕咕豆干	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	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)	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



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	鳳梨咕咕豆干	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	紅燒羅蔔湯	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)		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)	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



饒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	鳳梨咕啞豆干	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					
			洋葱		香菇Q					
			杏鮑菇Q		金針菇Q在地					
			小黃瓜Q		紅羅蔔					
			紅椒Q		綠花CAS					
			黃椒Q							
			鳳梨罐頭							
9月12日 週二	小麥飯	鐵板豬柳	肉絲CAS	粉絲高麗菜	高麗菜	有機豆芽菜	有機豆芽菜	瓠瓜排骨湯	瓠瓜排骨湯	香蕉
			洋葱		冬粉					
			紅椒Q		絞肉CAS					
			杏鮑菇Q		紅羅蔔					
			有機黑蠔菇		韭菜Q					
					乾香菇					
9月13日 週三	白扁麵		扁白油麵	滷雞排	雞排CAS	履歷青江菜	履歷青江菜	紅燒豚肉湯	白羅蔔洋蔥紅羅蔔肉丁CAS	履歷豆漿(人罐)
					(1人1個)					
9月14日 週四	地瓜飯	口水雞(花生)	雞丁CAS	魚香肉絲	竹筍Q在地	履歷空心菜	履歷空心菜	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜蛤蜊湯	
			黃豆芽Q		肉絲CAS					
			花生		青椒Q					
					紅羅蔔					
					木耳Q					
9月15日 週五	糙米飯	炸大排	御膳大排CAS	奶油菜	洋芋	履歷油菜	履歷油菜	白鮮菇湯	履歷蚵白菜金針菇Q在地肉片CAS香菇Q地瓜Q	
					杏鮑菇Q					
					有機黑蠔菇					
					絞肉CAS					
					培根(台灣)					
					螺旋麵					
					奶粉					
			(1人1片)							

*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)、麩質穀物及其製品(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	鳳梨咕啞豆干	豆干	起司地瓜燒	地瓜Q	清炒四季豆	菜豆	履歷蚵白菜	黑糖珍珠		粉圓
			黑豆干		奶油						黑糖
			洋蔥		乳酪絲						
			杏鮑菇Q		起酥片						
			小黃瓜Q								
			紅椒Q								
			黃椒Q								
			鳳梨罐頭								
9月12日週二	小麥飯	鐵板嫩油丁	油豆腐	粉絲高麗菜	高麗菜	麻油什錦菇	杏鮑菇Q 金針菇Q 香菇Q 角螺	有機綠豆芽 小豆苗Q	瓠瓜湯		瓠瓜Q 紅蘿蔔
			紅椒Q		冬粉						
			有機黑蠔菇		紅蘿蔔						
					乾香菇						
9月13日週三	白扁麵		扁白油麵	什錦素炒麵腸	麵腸	素黑珍珠丸	素黑珍珠丸 (人:個)	履歷青江菜	紅燒蘿蔔湯		白蘿蔔 豆包 紅蘿蔔 香菇Q
					栗子						
					紅蘿蔔Q						
					木耳Q						
9月14日週四	地瓜飯	素口雞	素雞	豆瓣竹筍炒青椒	竹筍Q在地	塔香紫茄	茄子Q 九層塔	履歷空心菜	冬瓜香菇湯		冬瓜有機 香菇Q
			黃豆芽Q		青椒Q						
			花生		紅蘿蔔						
					木耳Q						
9月15日週五	糙米飯	香酥豆腸	豆腸	奶油菜菌菇馬鈴薯	洋芋	茄汁鳳梨素魚	素白帶魚 小黃瓜Q 鳳梨罐頭 (人:片)	履歷油菜	白菜鮮菇湯		履歷蚵白菜 金針菇Q在地 香菇Q 地瓜Q
					杏鮑菇Q						
					有機黑蠔菇						
					螺旋麵						
					奶粉						

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			
			5051-8							5047-1				
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			
			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			
										芹菜	0.1			
			(雲吞一盒12顆)							蔥	0.1			
			(1人2顆)							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	
										奶油100g	1條		第一次	
			5045-6							(水餃一包200粒)				
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	1罐										
			5101-2							5034-0				