

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第4週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	112年9月18日	112年9月19日	112年9月20日	112年9月21日	112年9月22日	112年9月23日
主食	營養麵條	麥片飯	地瓜飯	玉米飯	糙米飯	小麥飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	泰式嫩豆腐	馬鈴薯燉肉	黃金鯰魚	烤雞翅	蒜泥白肉	鹽水雞
每份重量(g)	70	70	70	70	70	70
副菜一	古早味滷蛋	黃瓜什錦	佛跳牆	麻婆豆腐(不辣版)	玉米鮭魚	焗汁螺旋麵
每份重量(g)	50	70	70	60	60	60
副菜二	履歷青江菜	甜椒豆芽菜	履歷蚵白菜	履歷油菜	有機高麗菜	翠綠莧菜
每份重量(g)	70	60	70	70	60	70
湯品	星洲湯麵	玉米蛋花湯	五色湯圓豆漿	綜合火鍋湯	肉骨茶	冬瓜排骨湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200	200
水果	芭樂切	百香果	台灣葡萄	火龍果切	台灣葡萄	百香果
每份重量(g)		40				

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	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	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	2.6	2.6	2.0	2.0	2.3	2.3	2.3	2.3	1.9	1.9	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.3	1.3	1.3	1.3	1.2	1.2	1.3	1.3	1.8	1.8
水果類(份)	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.5	2.5	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	90	93	86	89	100	103	86	89	89	92
脂質(g)	24	24	21	21	24	24	23	23	21	21	22	22
蛋白質(g)	30	31	26	26	28	28	28	28	26	26	27	28
熱量(大卡)	680	694	652	665	669	683	722	735	638	651	664	678
醣類(%)	50	51	55	56	51	52	56	56	54	55	53	54
脂質(%)	32	31	29	28	32	31	29	28	30	29	30	30
蛋白質(%)	18	18	16	16	17	16	16	15	16	16	17	16
膳食纖維(g)	4.2		4.6		4.3		4.2		4.3		4.5	
鈉(mg)	798.0		787.0		761.0		758.0		777.0		748.0	
鈣(mg)	241.0		187.0		185.0		212.0		189.0		201.0	

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4週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	112年9月18日	112年9月19日	112年9月20日	112年9月21日	112年9月22日	112年9月23日
主食	麵 _ㄣ 食 _ㄣ	麥 _ㄣ 片 _ㄣ 飯 _ㄣ	地 _ㄣ 瓜 _ㄣ 飯 _ㄣ	玉 _ㄣ 米 _ㄣ 飯 _ㄣ	糙 _ㄣ 米 _ㄣ 飯 _ㄣ	小 _ㄣ 麥 _ㄣ 飯 _ㄣ
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	營 _ㄣ 養 _ㄣ 麵 _ㄣ 條 _ㄣ	馬 _ㄣ 鈴 _ㄣ 薯 _ㄣ 燉 _ㄣ 凍 _ㄣ 豆 _ㄣ 腐 _ㄣ	炸 _ㄣ 紫 _ㄣ 地 _ㄣ 瓜 _ㄣ 麵 _ㄣ 湯 _ㄣ	麻 _ㄣ 婆 _ㄣ 豆 _ㄣ 腐 _ㄣ (不 _ㄣ 辣 _ㄣ 版 _ㄣ)	雙 _ㄣ 椒 _ㄣ 嫩 _ㄣ 油 _ㄣ 腐 _ㄣ	鹽 _ㄣ 水 _ㄣ 干 _ㄣ 丁 _ㄣ
每份重量(g)	250-300	70	70	70	70	70
副菜一	泰 _ㄣ 式 _ㄣ 嫩 _ㄣ 豆 _ㄣ 腐 _ㄣ	黃 _ㄣ 瓜 _ㄣ 什 _ㄣ 錦 _ㄣ	佛 _ㄣ 跳 _ㄣ 牆 _ㄣ	小 _ㄣ 瓜 _ㄣ 炒 _ㄣ 玉 _ㄣ 筍 _ㄣ	奶 _ㄣ 油 _ㄣ 玉 _ㄣ 米 _ㄣ	焗 _ㄣ 汁 _ㄣ 螺 _ㄣ 旋 _ㄣ 麵 _ㄣ
每份重量(g)	70	60	60	60	60	60
副菜二	洋 _ㄣ 芋 _ㄣ 炒 _ㄣ 三 _ㄣ 絲 _ㄣ	蠔 _ㄣ 菇 _ㄣ 箭 _ㄣ 筍 _ㄣ	杏 _ㄣ 鮑 _ㄣ 菇 _ㄣ 炒 _ㄣ 甜 _ㄣ 椒 _ㄣ	烤 _ㄣ 吐 _ㄣ 司 _ㄣ 披 _ㄣ 薩 _ㄣ	絲 _ㄣ 瓜 _ㄣ 麵 _ㄣ 線 _ㄣ	腐 _ㄣ 乳 _ㄣ 山 _ㄣ 藥 _ㄣ
每份重量(g)	50	50	50	50	50	50
副菜三	履 _ㄣ 歷 _ㄣ 青 _ㄣ 江 _ㄣ 菜 _ㄣ	甜 _ㄣ 椒 _ㄣ 豆 _ㄣ 芽 _ㄣ 菜 _ㄣ	履 _ㄣ 歷 _ㄣ 蚵 _ㄣ 白 _ㄣ 菜 _ㄣ	履 _ㄣ 歷 _ㄣ 油 _ㄣ 菜 _ㄣ	有 _ㄣ 機 _ㄣ 高 _ㄣ 麗 _ㄣ 菜 _ㄣ	翠 _ㄣ 綠 _ㄣ 莧 _ㄣ 菜 _ㄣ
每份重量(g)	70	60	70	70	60	70
湯品	星 _ㄣ 洲 _ㄣ 湯 _ㄣ 麵 _ㄣ	玉 _ㄣ 米 _ㄣ 杏 _ㄣ 鮑 _ㄣ 菇 _ㄣ 湯 _ㄣ	五 _ㄣ 色 _ㄣ 湯 _ㄣ 圓 _ㄣ 豆 _ㄣ 漿 _ㄣ	綜 _ㄣ 合 _ㄣ 火 _ㄣ 鍋 _ㄣ 湯 _ㄣ	肉 _ㄣ 骨 _ㄣ 茶 _ㄣ	冬 _ㄣ 瓜 _ㄣ 杏 _ㄣ 菇 _ㄣ 湯 _ㄣ
每份重量(g)	200	200	200	200	200	200
水果	芭 _ㄣ 樂 _ㄣ 切 _ㄣ	百 _ㄣ 香 _ㄣ 果 _ㄣ	台 _ㄣ 灣 _ㄣ 葡 _ㄣ 萄 _ㄣ	火 _ㄣ 龍 _ㄣ 果 _ㄣ 切 _ㄣ	台 _ㄣ 灣 _ㄣ 葡 _ㄣ 萄 _ㄣ	百 _ㄣ 香 _ㄣ 果 _ㄣ
每份重量(g)		40				

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	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	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	2.6	2.6	2.0	2.0	2.3	2.3	2.3	2.3	1.9	1.9	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.3	1.3	1.3	1.3	1.2	1.2	1.3	1.3	1.8	1.8
水果類(份)	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.5	2.5	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	90	93	86	89	100	103	86	89	89	92
脂質(g)	24	24	21	21	24	24	23	23	21	21	22	22
蛋白質(g)	30	31	26	26	28	28	28	28	26	26	27	28
熱量(大卡)	680	694	652	665	669	683	722	735	638	651	664	678
醣類(%)	50	51	55	56	51	52	56	56	54	55	53	54
脂質(%)	32	31	29	28	32	31	29	28	30	29	30	30
蛋白質(%)	18	18	16	16	17	16	16	15	16	16	17	16
膳食纖維(g)	4.2		4.6		4.3		4.2		4.3		4.5	
鈉(mg)	798.0		787.0		761.0		758.0		777.0		748.0	
鈣(mg)	241.0		187.0		185.0		212.0		189.0		201.0	

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
饌珍記

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4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
9月18日 週一	營養麵條	泰式嫩豆腐	油豆腐 (1人1個)	古早味滷蛋	水煮蛋(台灣) (1人1個)	履歷青菜	履歷青江菜	星洲湯麵	高麗菜 洋葱 豆包 紅蘿蔔 木耳Q 金針菇Q在地 奶粉	蔬食日
9月19日 週二	麥片飯	馬鈴薯燉肉	肉丁CAS 洋芋 地瓜Q 洋葱	黃瓜什錦	大黃瓜Q 肉片CAS 紅蘿蔔 木耳Q	甜椒豆芽菜	綠豆芽Q 紅椒Q	玉米蛋花湯	玉米粒CAS 洗選蛋Q 大骨CAS	百香果
9月20日 週三	地瓜飯	黃金鯰魚	鯰魚Q (1人1個)	佛跳牆	高麗菜 鵝蛋Q 金針菇Q在地 芋頭Q 竹筍Q在地 肉絲CAS 乾香菇	履歷白菜	履歷蚵白菜	五色湯圓	五行湯圓 小湯圓 履歷豆漿	
9月21日 週四	玉米飯	烤雞翅	雞翅CAS (1人1隻)	麻婆豆腐	板豆腐 絞肉CAS 紅蘿蔔 木耳Q 有機黑蠔菇	履歷油菜	履歷油菜	綜合火鍋湯	高麗菜 地瓜Q 金針菇Q在地 虱目魚丸CAS 大骨CAS	
9月22日 週五	糙米飯	蒜泥白肉	肉片CAS 黃豆芽Q	玉米鮪魚	玉米粒CAS 鮪魚罐頭 洋葱 洋芋 紅蘿蔔 小黃瓜Q	有機高麗菜	高麗菜有機 木耳Q	肉骨茶	白蘿蔔 紅蘿蔔 龍骨CAS 香菇Q	
9月23日 週六	小麥飯	鹽水雞	雞丁CAS 高麗菜 小黃瓜Q 竹筍Q 金針菇Q在地	焗汁螺麵	綠花CAS 白花CAS 螺旋麵 絞肉CAS 洋葱 培根(台灣) 奶粉 乳酪絲 杏仁片	翠綠莧菜	莧菜Q	冬瓜排骨湯	冬瓜有機 龍骨CAS 杏鮑菇Q	

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(杏仁片)、牛奶及其製品(刨絲乾酪、全脂奶粉)、蛋(雞蛋、鵪鶉蛋)、大豆及其製品(油豆腐、豆包、豆漿、傳統豆腐)、魚類及其製品(鮭魚、鮪魚罐頭、虱目魚丸)、麵質穀物及其製品(烏龍麵、麥片、螺旋麵、小麥)，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4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18日週一	營養麵條		烏龍麵	泰式嫩豆腐	油豆腐	洋芋絲	洋芋	履歷青菜	履歷青菜	星洲湯麵	高麗菜
							紅椒Q				豆包
							小黃瓜Q				紅蘿蔔Q
							素火腿				木耳Q
											金針菇Q在地
											奶粉
							(人個)				
9月19日週二	麥片飯	馬鈴薯	黃瓜什錦	大黃瓜Q	蠔菇箭筍	熟劍筍	甜椒豆芽菜	綠豆芽Q	玉米杏鮑菇湯	玉米粒CAS	
		洋芋		紅蘿蔔		有機黑蠔菇		紅椒Q		杏鮑菇Q	
		地瓜Q		木耳Q							
9月20日週三	地瓜飯	麵腸	佛跳牆	高麗菜	杏鮑菇	杏鮑菇Q	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	五色湯圓豆漿	五行湯圓	
		地瓜Q		金針菇Q在地		紅椒Q				小湯圓	
				芋頭Q		黃椒Q				履歷豆漿	
				竹筍Q在地							
				乾香菇							
9月21日週四	玉米飯	麻婆豆腐	小瓜炒玉筍	小黃瓜Q	烤吐司披薩	吐司	履歷油菜	履歷油菜	綜合火鍋湯	高麗菜	
		紅蘿蔔		玉米筍		洋芋				地瓜Q	
		木耳Q		紅蘿蔔		素火腿				金針菇Q在地	
		有機黑蠔菇				紅椒Q					
						鳳梨罐頭					
						乳酪絲					
						(人片)					
9月22日週五	糙米飯	油豆腐	奶油玉米	玉米粒CAS	絲瓜線	絲瓜Q	有機高麗菜	高麗菜有機	肉骨茶	白蘿蔔	
		紅椒Q		洋芋		白麵線				紅蘿蔔	
		青椒Q		紅蘿蔔						香菇Q	
				小黃瓜Q							
9月23日週六	小麥飯	豆干	焗汁螺絲麵	綠花CAS	腐乳山藥	山藥Q	翠綠莧菜	莧菜Q	冬瓜杏菇湯	冬瓜有機	
		高麗菜		白花CAS		菜豆				杏鮑菇Q	
		小黃瓜Q		螺旋麵		豆腐乳					
		竹筍Q		奶粉							
		金針菇Q在地		乳酪絲							
				杏仁片							

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4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18日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片275g	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午點	肉羹麵	白油麵	1.6	水果	水果	56份
						(紙盒)				大白菜切	1.2			
										肉羹(台灣)	0.8			
										紅蘿蔔絲	0.2			
										芹菜	0.1			
			5051-8							5059				
9月19日週二	早點	南瓜肉茸粥	高麗菜切	1.2				午點	綠豆地瓜湯	地瓜小丁	1.4			
			粗絞肉CAS	0.6						綠豆	0.8			
			南瓜中丁	0.4						二砂包糖一公斤台糖	1包			
			洗選蛋Q	6PC										
			芹菜	0.1										
			蔥	0.1										
			5051-3							4106				
9月20日週三	早點	擔仔湯麵	白油麵	1.6				午點	蒸地瓜	冰烤番薯	56個	水果	水果	56份
			高麗菜切	1.2						(台灣)				
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			韭菜	0.1										
			芹菜	0.1										
			5075							5074-1				
9月21日週四	早點	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩	2				午點	肉燥米粉湯	新竹炊粉200g	2包	水果	水果	56份
			高麗菜切	1.2						高麗菜切	1.2			
			粗絞肉CAS	0.6						粗絞肉CAS	0.6			
			紅蘿蔔絲	0.2						紅蘿蔔絲	0.2			
			蔥	0.1						韭菜	0.1			
										蔥	0.1			
			5010-1							5012-1				
9月22日週五	早點	珍珠魚丸湯	虱目珍珠丸	1.6				午點	奶黃包	奶黃包	56P	水果	水果	56份
			高麗菜切	1.2										
			芹菜	0.1										
			4148-2							5027-1				
9月23日週六	早點	馬鈴薯鍋	洋芋中丁	1.2				午點	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	112P	水果	水果	56份
			粗絞肉CAS	0.8										
			高麗菜切	0.8										
			非基改玉米粒	0.4										
			紅蘿蔔中丁	0.4										
			玉米濃湯粉1K	1包		2包用3次								
			奶油100克	1條		第一次				(1人2個)				
			2242-2							5032-2				