

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	黃金鮭魚	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)	玉米鮪魚	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										
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



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	麵食	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
主菜	營養麵條	馬鈴薯燉凍豆腐	炸紫地瓜麵腸	麻婆豆腐(不辣版)	雙椒嫩油腐	鹽水干丁
每份重量(g)	250-300	70	70	70	70	70
副菜一	泰式嫩豆腐	黃瓜什錦	佛跳牆	小瓜炒玉筍	奶油玉米	焗汁螺旋麵
每份重量(g)	70	60	60	60	60	60
副菜二	洋芋炒三絲	蠻菇箭筍	杏鮑菇炒甜椒	烤吐司披薩	絲瓜麵線	腐乳山藥
每份重量(g)	50	50	50	50	50	50
副菜三	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	玉米杏鮑菇湯	五色湯圓豆漿	綜合火鍋湯	肉骨茶	冬瓜杏菇湯
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										
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



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	湯類用量明細		水 果 飲 料
			材料			材料			材料			材料		
9 月 18 日 週 一	營式麵條 泰式養豆腐 營式麵條 (1人份)	油豆腐 泰式養豆腐 泰式養豆腐 泰式養豆腐 泰式養豆腐 泰式養豆腐 泰式養豆腐 泰式養豆腐 泰式養豆腐 泰式養豆腐	古早味 滷蛋 (1人份)	水煮蛋(台灣) 青江菜 青江菜 青江菜 青江菜 青江菜 青江菜 青江菜 青江菜 青江菜	履歷青江菜 履歷青江菜 履歷青江菜 履歷青江菜 履歷青江菜 履歷青江菜 履歷青江菜 履歷青江菜 履歷青江菜 履歷青江菜	星洲湯 星洲湯 星洲湯 星洲湯 星洲湯 星洲湯 星洲湯 星洲湯 星洲湯 星洲湯	高麗菜 洋蔥 豆包 紅蘿蔔 木耳Q 金針菇Q在地 奶粉 高麗菜 紅椒 米 蛋 花 湯	蔬食日						
9 月 19 日 週 二	馬鈴薯片 麥片 片 飯 肉	肉丁CAS 洋芋 地瓜Q 洋蔥 木耳Q 什錦 肉	黃瓜 黃瓜 黃瓜 黃瓜 黃瓜 黃瓜 黃瓜 黃瓜 黃瓜 黃瓜	大黃瓜Q 肉片CAS 紅蘿蔔 木耳Q 豆芽 豆芽 豆芽 豆芽 豆芽 豆芽	綠豆芽Q 紅椒Q 甜椒 豆芽 豆芽 豆芽 豆芽 豆芽 豆芽 豆芽	玉米粒CAS 洗選蛋Q 玉米骨CAS 玉米 蛋 花 湯	百香果 洗選蛋Q 玉米骨CAS 玉米 蛋 花 湯							
9 月 20 日 週 三	地瓜飯 地瓜飯 地瓜飯 地瓜飯 地瓜飯 地瓜飯 (1人份)	鮭魚Q 金針菇 鮭魚 鮭魚 鮭魚 鮭魚 鮭魚 鮭魚 鮭魚 鮭魚	佛跳牆 佛跳牆 佛跳牆 佛跳牆 佛跳牆 佛跳牆 佛跳牆 佛跳牆 佛跳牆 佛跳牆	高麗菜 鵪蛋Q 金針菇Q在地 芋頭Q 竹筍Q在地 肉絲CAS 乾香菇 高麗菜 (1人份)	履歷白菜 履歷白菜 履歷白菜 履歷白菜 履歷白菜 履歷白菜 履歷白菜 履歷白菜 履歷白菜 履歷白菜	五色湯 五色湯 五色湯 五色湯 五色湯 五色湯 五色湯 五色湯 五色湯 五色湯	行湯圓 小湯圓 履歷豆漿 湯圓 豆漿 豆漿 豆漿 豆漿 豆漿 豆漿	白湯圓 小湯圓 履歷豆漿 湯圓 豆漿 豆漿 豆漿 豆漿 豆漿 豆漿						
9 月 21 日 週 四	玉米烤雞 玉米烤雞 玉米烤雞 玉米烤雞 玉米烤雞 玉米烤雞 玉米烤雞 玉米烤雞 玉米烤雞 玉米烤雞	雞翅CAS 豬肉CAS 豆皮 豆腐 木耳Q 有機黑蠔菇 不辣 辣 版 (1隻)	麻婆豆腐 絞肉CAS 紅蘿蔔 木耳Q 有機黑蠔菇 不辣 辣 版 (1隻)	板豆腐 絞肉CAS 紅蘿蔔 木耳Q 有機黑蠔菇 不辣 辣 版 (1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 履歷油菜 履歷油菜 履歷油菜 履歷油菜	綜合火鍋 綜合火鍋 綜合火鍋 綜合火鍋 綜合火鍋 綜合火鍋 綜合火鍋 綜合火鍋 綜合火鍋 綜合火鍋	高麗菜 地瓜Q 金針菇Q在地 虱目魚丸CAS 大骨CAS 鍋湯	高麗菜 地瓜Q 金針菇Q在地 虱目魚丸CAS 大骨CAS 鍋湯	白羅蔔 紅羅蔔 龍骨CAS 肉香菇Q 骨茶 茶	白羅蔔 紅羅蔔 龍骨CAS 肉香菇Q 骨茶 茶				
9 月 22 日 週 五	糙米飯 糙米飯 糙米飯 糙米飯 糙米飯 糙米飯 糙米飯 糙米飯 糙米飯 糙米飯	肉片CAS 黃豆芽Q 洋芋 紅蘿蔔 小黃瓜Q 鮪魚 鮪魚 鮪魚 鮪魚 鮪魚	玉米粒CAS 鮪魚罐頭 洋蔥 洋芋 紅蘿蔔 小黃瓜Q 鮪魚 鮪魚 鮪魚 鮪魚	高麗菜 木耳Q 機 高麗 高麗 高麗 高 高 高 高	有機高麗 高麗 高麗 高 高 高 高 高 高 高	白羅蔔 紅羅蔔 龍骨CAS 肉香菇Q 骨茶 茶	白羅蔔 紅羅蔔 龍骨CAS 肉香菇Q 骨茶 茶	白羅蔔 紅羅蔔 龍骨CAS 肉香菇Q 骨茶 茶						
9 月 23 日 週 六	小麥飯 小麥飯 小麥飯 小麥飯 小麥飯 小麥飯 小麥飯 小麥飯 小麥飯 小麥飯	雞丁CAS 高麗菜 小黃瓜Q 竹筍Q 金針菇Q在地 培根(台灣) 奶油粉 乳酪絲 杏仁片 (1個)	焗花CAS 焗花CAS 焗花CAS 焗花CAS 焗花CAS 焗花CAS 焗花CAS 焗花CAS 焗花CAS 焗花CAS	翠綠 翠綠 翠綠 翠綠 翠綠 翠綠 翠綠 翠綠 翠綠 翠綠	冬瓜有機 龍骨CAS 杏鮑菇Q 冬瓜 冬瓜 冬瓜 冬瓜 冬瓜 冬瓜	冬瓜有機 龍骨CAS 杏鮑菇Q 冬瓜 冬瓜 冬瓜 冬瓜 冬瓜 冬瓜	冬瓜有機 龍骨CAS 杏鮑菇Q 冬瓜 冬瓜 冬瓜 冬瓜 冬瓜 冬瓜							

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜单含有堅果類(杏仁片)、牛奶及其製品(創鍊乾酪、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)、糙米穀物及其製品(烏龍麵、麥片、螺旋麵、小麥)、糙米穀物及其製品(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	材料		材料	材料		材料	材料	
9 月 18 日 週 一	營養麵條	(人份)	烏龍麵	油豆腐	洋芋	洋芋	紅椒Q	履歷青江菜	履歷青江菜	江菜	高麗菜	高麗菜	豆包	星洲湯	豆包	紅蘿蔔Q	
			泰式嫩豆腐	泰式嫩豆腐		小黃瓜Q	素火腿		履歷青江菜	江菜		木耳Q	木耳Q	金針菇Q在地	紅蘿蔔Q	木耳Q	
			(人份)	(人份)		炒三絲	絲		履歷青江菜	江菜		金針菇Q在地	金針菇Q在地	奶粉	金針菇Q在地	奶粉	
9 月 19 日 週 二	麥片飯	豆腐	凍豆腐	大黃瓜Q	熟劍筍	綠豆芽Q	玉米粒CAS	玉米	玉米	米	杏鮑菇湯	杏鮑菇湯	米粒CAS	玉米	杏鮑菇	米	
			洋芋	紅蘿蔔Q		紅椒Q	杏鮑菇		米	米		米	米	杏鮑菇	杏鮑菇	米	
			地瓜Q	木耳Q		豆箭筍	豆箭筍		豆箭筍	豆箭筍		鮑魚	鮑魚	鮑魚	鮑魚	鮑魚	鮑魚
			燉	什錦		筍	筍		筍	筍		菇	菇	菇	菇	湯	湯
			凍	錦													
			豆														
			腐														
9 月 20 日 週 三	地瓜飯	腸	麵腸	高麗菜	杏鮑菇	履歷蚵白菜	五色圓湯	五色圓湯	五色圓湯	五色圓湯	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿
			炸地瓜Q	金針菇Q在地		紅椒Q	紅椒Q		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		高麗菜	高麗菜	高麗菜	高麗菜	高麗菜	高麗菜
			紫地瓜	芋頭Q		黃椒Q	黃椒Q		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		地瓜Q	地瓜Q	地瓜Q	地瓜Q	地瓜Q	地瓜Q
			地瓜	竹筍Q在地		鮑魚	鮑魚		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		金針菇Q在地	金針菇Q在地	金針菇Q在地	金針菇Q在地	金針菇Q在地	金針菇Q在地
			跳牆	乾香菇		炒	炒		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		圓湯	圓湯	圓湯	圓湯	圓湯	圓湯
			麵			甜椒	甜椒		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		豆	豆	豆	豆	豆	豆
			腸														
9 月 21 日 週 四	玉米飯	辣版	麻婆豆腐	小黃瓜Q	吐司	履歷油菜	綜合鍋	綜合鍋	綜合鍋	綜合鍋	湯	湯	湯	湯	湯	湯	湯
			紅蘿蔔Q	玉米筍		洋芋	素火腿		履歷油菜	履歷油菜		地瓜Q	地瓜Q	地瓜Q	地瓜Q	地瓜Q	地瓜Q
			木耳Q	紅蘿蔔Q		紅椒Q	紅椒Q		履歷油菜	履歷油菜		金針菇Q在地	金針菇Q在地	金針菇Q在地	金針菇Q在地	金針菇Q在地	金針菇Q在地
			有機黑蠻姑			鳳梨罐頭	鳳梨罐頭		履歷油菜	履歷油菜		火鍋	火鍋	火鍋	火鍋	火鍋	火鍋
			不辣	玉		乳酪絲	乳酪絲		履歷油菜	履歷油菜		鍋	鍋	鍋	鍋	鍋	鍋
			辣	筍		薩	薩		履歷油菜	履歷油菜		湯	湯	湯	湯	湯	湯
			版			(人份)											
)														
9 月 22 日 週 五	糙米飯	油腐	油豆腐	玉米粒CAS	絲瓜	白麵線	白蘿蔔Q	肉骨茶	肉骨茶	肉骨茶	冬瓜湯	冬瓜湯	冬瓜湯	冬瓜湯	冬瓜湯	冬瓜湯	冬瓜湯
			紅椒Q	洋芋		紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q		肉骨茶	肉骨茶		蘿蔔Q	蘿蔔Q	蘿蔔Q	蘿蔔Q	蘿蔔Q	蘿蔔Q
			青椒Q	小黃瓜Q		小黃瓜Q	小黃瓜Q		肉骨茶	肉骨茶		香菇Q	香菇Q	香菇Q	香菇Q	香菇Q	香菇Q
			油	玉		麵	麵		肉骨茶	肉骨茶							
			腐	米		線	線		肉骨茶	肉骨茶							
9 月 23 日 週 六	小麥飯	丁	豆干	綠花CAS	山藥	莧菜Q	冬瓜有機	冬瓜湯	冬瓜湯	冬瓜湯	杏鮑菇湯	杏鮑菇湯	杏鮑菇湯	杏鮑菇湯	杏鮑菇湯	杏鮑菇湯	杏鮑菇湯
			高麗菜	白花CAS		豆腐	豆腐		莧菜Q	莧菜Q		蘿蔔Q	蘿蔔Q	蘿蔔Q	蘿蔔Q	蘿蔔Q	蘿蔔Q
			小黃瓜Q	螺旋麵		綠豆粉	綠豆粉		莧菜Q	莧菜Q		竹筍Q	竹筍Q	竹筍Q	竹筍Q	竹筍Q	竹筍Q
			金針菇Q在地	螺旋麵		乳酪絲	乳酪絲		莧菜Q	莧菜Q		仁片	仁片	仁片	仁片	仁片	仁片
			干	麵		杏仁片	杏仁片		莧菜Q	莧菜Q		湯	湯	湯	湯	湯	湯

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	水果		
			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										
										4106				
			5051-3											
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										
										5074-1				
			5075											
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						(1人2個)				
						第一次				5032-2				
			2242-2											