

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第5週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	112年9月25日	112年9月26日	112年9月27日	112年9月28日	112年9月29日
主食	小麥飯	地瓜飯	筍香排骨粥	玉米飯	中秋節放假
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	
主菜	藥膳燉豆腐	烤雞排	照燒豬排	東山鴨肉滷味	
每份重量(g)	70	70	60	70	
副菜一	玉米蛋大飯燒	豆薯於泥	刈包	螞蟻上樹	
每份重量(g)	50	70	50	60	
副菜二	有機空心菜	履歷油菜	履歷蚵白菜	履歷青江菜	
每份重量(g)	70	70	70	70	
湯品	珍珠山粉圓冬瓜茶	海芽味噌湯	酸菜炒干絲	白卜蛋花湯	
每份重量(g)	200	200	50	200	
水果		蘋果			
每份重量(g)		105			

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		
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.3	2.3	2.4	2.4		
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.6	1.6		
水果類(份)	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	1.0	1.0		
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3		
醣類(g)	85	88	97	100	87	90	102	105		
脂質(g)	22	22	25	25	23	23	24	24		
蛋白質(g)	27	27	29	30	28	29	29	29		
熱量(大卡)	641	655	728	742	665	678	738	752		
醣類(%)	53	54	53	54	52	53	55	56		
脂質(%)	30	30	31	30	31	30	29	28		
蛋白質(%)	17	16	16	16	17	17	16	16		
膳食纖維(g)	4.2		4.8		4.6		4.3			
鈉(mg)	745.0		781.0		762.0		788.0			
鈣(mg)	226.0		211.0		237.0		188.0			

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5週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	112年9月25日	112年9月26日	112年9月27日	112年9月28日	112年9月29日
主食	小麥飯	地瓜飯	米食	玉米飯	中秋節放假
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	
主菜	藥膳燉豆腐	鹽酥豆腐四季豆	筍香紅藜粥	豆干滷味	
每份重量(g)	70	70	250-300	70	
副菜一	炒地瓜葉	豆薯於泥	醬燒麵腸	螞蟻上樹	
每份重量(g)	60	60	60	60	
副菜二	塔香海茸	老油條炒絲瓜	刈包	彩椒青花菜	
每份重量(g)	50	50	50	50	
副菜三	有機空心菜	履歷油菜	履歷蚵白菜	履歷青江菜	
每份重量(g)	70	70	70	70	
湯品	珍珠山粉圓冬瓜茶	海芽味噌湯	酸菜炒干絲	白卜金針菇湯	
每份重量(g)	200	200	200	200	
水果		蘋果			
每份重量(g)		105			

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		
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.3	2.3	2.4	2.4		
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.6	1.6		
水果類(份)	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	1.0	1.0		
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3		
醣類(g)	85	88	97	100	87	90	102	105		
脂質(g)	22	22	25	25	23	23	24	24		
蛋白質(g)	27	27	29	30	28	29	29	29		
熱量(大卡)	641	655	728	742	665	678	738	752		
醣類(%)	53	54	53	54	52	53	55	56		
脂質(%)	30	30	31	30	31	30	29	28		
蛋白質(%)	17	16	16	16	17	17	16	16		
膳食纖維(g)	4.2		4.8		4.6		4.3			
鈉(mg)	745.0		781.0		762.0		788.0			
鈣(mg)	226.0		211.0		237.0		188.0			

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5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25日週一	小麥飯	藥膳燉豆腐	凍豆腐	玉米蛋	洗選蛋Q	有機空心菜	空心菜有機	珍珠山粉圓冬瓜茶	粉圓山粉圓	蔬食日
			高麗菜		玉米粒CAS					
			素米血		紅蘿蔔					
			杏鮑菇Q		綠豆芽Q					
			角螺							
9月26日週二	地瓜雞飯	烤雞排	雞排CAS	豆薯於泥	洋芋	履歷油菜	履歷油菜	海芽味噌湯	乾海芽洋蔥高麗菜	蘋果
					雞肉CAS					
					洋蔥					
					杏鮑菇Q					
					有機黑蠔菇					
					培根(台灣)					
					奶粉					
			(1人1個)		乳酪粉					
9月27日週三	筍香排骨粥		竹筍Q	照燒豬排	肉排CAS	履歷蚵白菜刈包	履歷蚵白菜刈包	酸菜炒干絲	酸菜豆干黃豆芽Q小黃瓜Q	
			高麗菜		白芝麻					
			肉絲CAS							
			排骨CAS							
			紅蘿蔔							
			香菇Q							
			紅藜							
					(1人1片)		(1人1片)			
9月28日週四	玉山鴨肉飯	東山鴨湯	鴨肉Q	螞蟻上樹	高麗菜	履歷青江菜	履歷青江菜	白卜蛋花湯	白蘿蔔洗選蛋Q金針菇Q在地大骨CAS	
			豆干		冬粉					
			虱目甜不辣Q		絞肉CAS					
			洋蔥		紅蘿蔔					
					木耳Q					
9月29日週五	中秋節放假									

*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(乳酪粉、全脂奶粉)、蛋(雞蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(凍豆腐、豆干、角螺、味噌)、魚類及其製品(虱目甜不辣、柴魚片)、麩質穀物及其製品(小麥、刈包)，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5週

[illegible]

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5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25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	玉米雞茸粥	高麗菜切	1.2	水果	火龍果切	56份
						(紙盒)				雞清丁CAS	0.8			
										非基改玉米粒	0.4			
										洗選蛋Q	6pc			
										芹菜	0.1			
										蔥	0.1			
			5051-8							5051-7				
9月26日 週二	早點	客家板條湯麵	板條	2				午點	蘿蔔糕	蘿蔔糕葷	56個	麥茶	麥茶	1包
			高麗菜切	1.2						(台灣)			二砂包糖一公斤台糖	1包
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			芹菜	0.1										
			韭菜	0.1										
			5013							5049			4318-2	
9月27日 週三	早點	什錦意麵	乾意麵	12P				午點	紅豆湯圓	小湯圓	1.2	水果	香蕉	56份
			高麗菜切	1.2						紅豆	0.6			
			粗絞肉CAS	0.6						二砂包糖一公斤台糖	1包			
			洗選蛋Q	6PC										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			蔥	0.1										
			5004-8							4101				
9月28日 週四	早點	滑蛋雞絲麵	雞絲麵	12P				午點	芋泥包	芋泥包	56個	水果	台灣葡萄	56份
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			洗選蛋Q	6PC										
			蔥	0.1										
			5111							5034-1				
9月29日 週五	早點	中秋節放假						午點	中秋節放假					