

# 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	
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	玉米蛋大阪燒	豆薯泥	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	白萝卜蛋花湯	
每份重量(g)	200	200	50	200	
水果		蘋果			
每份重量(g)		105			

中秋節放假

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



# 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	
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	塔香海苔	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			

中秋節放假

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		
豆魚蛋白肉(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
豆魚蛋白肉(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	高麗菜	玉米 米 蛋 大 阪 燒	洗選蛋Q	玉米粒CAS	有機 空心 菜	空心菜有機	珍珠	珍珠 山粉圓 粉圓 冬瓜 茶	粉圓	山粉圓	蔬食日
			素米血	杏鮑菇Q		紅蘿蔔	綠豆芽Q			山				
			角螺							粉				
										圓				
										冬				
										瓜				
										茶				
9月 26日 週二	地瓜 雞 飯	烤 炸 排	雞排CAS		豆 薯 於 泥	洋芋	雞肉CAS	履 歷 油 菜	履歷油菜	海芽	乾海芽 洋蔥 高麗菜 芽 味 增 湯	蘋果		
9月 27日 週三	筍 香 排 骨 粥	照 燒 豬 排	竹筍Q	高麗菜	肉 白 照 燒 白 豬 排	肉排CAS	白芝麻	履 歷 白 菜	履歷白菜	酸菜	酸菜 豆干 黃豆芽Q 小黃瓜 炒 干絲			
			肉絲CAS											
			排骨CAS											
			紅蘿蔔											
			香菇Q											
			紅藜											
9月 28日 週四	東山玉肉 米飯	鴨 蠔 蠻 樹	鴨肉Q	豆干	高 冬 絞 紅 木耳Q	高麗菜	冬粉	履 歷 青 江 菜	履歷青江菜	白蘿蔔	白蘿蔔 洗選蛋Q 金針菇Q在地 大骨CAS 蛋 花 湯			
			虱目甜不辣Q	洋蔥		絞肉CAS								
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)、穀質穀物及其製品(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

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25日週一	小麥飯	藥膳	凍豆腐	高麗菜	炒地瓜葉	地瓜葉Q		海苔	海苔		空心菜	空心菜有機		珍珠茶	粉圓	
			高麗菜												山粉圓	
			素米血													
			杏鮑菇Q													
			角螺													
9月26日週二	地瓜飯	鹽酥豆	板豆腐	洋芋	豆油	絲瓜Q		絲瓜	履歷油菜		履歷油菜	履歷油菜		海芽味噌湯	乾海芽	
			菜豆	杏鮑菇Q		紅椒Q									高麗菜	
				有機黑蠔菇		油條									海芽	
				奶粉											味噌	
				乳酪粉											湯	
															4041	
9月27日週三	筍香紅藜粥	醬燒麵	竹筍Q	麵腸	刈包	刈包		白菜	履歷蚵白菜		白菜	履歷蚵白菜		酸菜炒干絲	酸菜	
			高麗菜												豆干	
			紅蘿蔔												黃豆芽Q	
			香菇Q												小黃瓜Q	
			紅藜													
9月28日週四	玉米飯	豆干滷味	豆干	高麗菜	綠花菜	綠花CAS		青江菜	履歷青江菜		青江菜	履歷青江菜		白卜金針菇湯	白蘿蔔	
			素甜不辣	冬粉		黃椒Q									金針菇Q	在地
				紅蘿蔔		紅椒Q										
				木耳Q												
9月29日週五	中秋節放假															

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 (紙盒)	8瓶	午點	玉米雞茸粥	高麗菜切	1.2	水果	火龍果切	56份
										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	客家粄條湯麵	粄條	2				午點	蘿蔔糕	蘿蔔糕葷 (台灣)	56個	麥茶	麥茶	1包
			高麗菜切	1.2									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										
										5049			4318-2	
			5013											
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										
										4101				
			5004-8											
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										
										5034-1				
			5111											
9月29日週五	早點	中秋節放假						午點	中秋節放假					