

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 |
|---------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|----------|
| | 113年2月26日 | 113年2月27日 | 113年2月28日 | 113年2月29日 | 113年3月1日 |
| 主食 | 麥片飯 | 小麥飯 | 2 2 8 放 假 | 嘉義雞肉飯 | 糙米飯 |
| 每份重量(g) | 250-300 | 250-300 | | 250-300 | 250-300 |
| 主菜 | 養生燉豆腐 | 酥炸水鯊片 | | 起司烤豬排 | 和風薑汁燒肉 |
| 每份重量(g) | 70 | 70 | | 70 | 70 |
| 副菜一 | 玉米銀魚炒蛋 | 奶焗針菇(杏仁片) | | 小黃金捲 | 彩豆鮮菇 |
| 每份重量(g) | 70 | 70 | | 30 | 70 |
| 副菜二 | 有機黑葉白菜 | 履歷油菜 | | 履歷青江菜 | 履歷菠菜 |
| 每份重量(g) | 70 | 70 | | 70 | 70 |
| 湯品 | 綠豆薏仁湯 | 蘿蔔排骨湯 | 冬瓜鮮菇湯 | 結頭排骨湯 | |
| 每份重量(g) | 200 | 200 | 200 | 200 | |
| 水果 | | 茂谷 | | | |
| 每份重量(g) | | 90 | | | |

| 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) | 2.0 | 2.0 | 2.3 | 2.3 | | | 2.8 | 2.8 | 2.0 | 2.0 |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 1.2 | 1.5 | 1.5 | | | 1.3 | 1.3 | 2.0 | 2.0 |
| 水果類(份) | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 0.6 | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 油脂及堅果種子(份) | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | | | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.3 |
| 醣類(g) | 85 | 88 | 97 | 100 | | | 86 | 89 | 89 | 92 |
| 脂質(g) | 20 | 20 | 24 | 24 | | | 26 | 26 | 21 | 21 |
| 蛋白質(g) | 25 | 26 | 29 | 29 | | | 32 | 32 | 27 | 27 |
| 熱量(大卡) | 626 | 639 | 720 | 734 | | | 701 | 715 | 657 | 671 |
| 醣類(%) | 55 | 55 | 54 | 54 | | | 49 | 50 | 54 | 55 |
| 脂質(%) | 29 | 29 | 30 | 30 | | | 33 | 32 | 29 | 29 |
| 蛋白質(%) | 16 | 16 | 16 | 16 | | | 18 | 18 | 16 | 16 |
| 膳食纖維(g) | 5.8 | | 5.0 | | | | 4.2 | | 5.4 | |
| 鈉(mg) | 765.0 | | 784.0 | | | | 794.0 | | 766.0 | |
| 鈣(mg) | 421.0 | | 220.0 | | | | 188.0 | | 185.0 | |

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



飪珍記股份有限公司

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3週 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | |
|---------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|----------|---------|
| | 113年2月26日 | 113年2月27日 | 113年2月28日 | 113年2月29日 | 113年3月1日 | |
| 主食 | 麥片飯 | 小麥飯 | 2 2 8 放 假 | 米食 | 糙米飯 | |
| 每份重量(g) | 250-300 | 250-300 | | | 250-300 | 250-300 |
| 主菜 | 養生燉豆腐 | 醬燒豆腸 | | | 鮮筍香積飯 | 和風薑汁燒豆腐 |
| 每份重量(g) | 70 | 70 | | | 250-300 | 70 |
| 副菜一 | 炒地瓜葉 | 奶焗針菇(杏仁片) | | | 起司烤嫩油豆腐 | 彩豆鮮菇 |
| 每份重量(g) | 60 | 60 | | | 60 | 60 |
| 副菜二 | 豆薯什錦 | 地瓜薯條 | | | 小黃金捲 | 椒鹽毛豆莢 |
| 每份重量(g) | 50 | 50 | | | 30 | 50 |
| 副菜三 | 有機黑葉白菜 | 履歷油菜 | | | 履歷青江菜 | 履歷菠菜 |
| 每份重量(g) | 70 | 70 | | | 70 | 70 |
| 湯品 | 綠豆薏仁湯 | 蘿蔔湯 | | 冬瓜鮮菇湯 | 結頭香菇湯 | |
| 每份重量(g) | 200 | 200 | | 200 | 200 | |
| 水果 | | 茂谷 | | | | |
| 每份重量(g) | | 90 | | | | |

| 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) | 2.0 | 2.0 | 2.3 | 2.3 | | | 2.8 | 2.8 | 2.0 | 2.0 |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 1.2 | 1.5 | 1.5 | | | 1.3 | 1.3 | 2.0 | 2.0 |
| 水果類(份) | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 0.6 | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 油脂及堅果種子(份) | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | | | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.3 |
| 醣類(g) | 85 | 88 | 97 | 100 | | | 86 | 89 | 89 | 92 |
| 脂質(g) | 20 | 20 | 24 | 24 | | | 26 | 26 | 21 | 21 |
| 蛋白質(g) | 25 | 26 | 29 | 29 | | | 32 | 32 | 27 | 27 |
| 熱量(大卡) | 626 | 639 | 720 | 734 | | | 701 | 715 | 657 | 671 |
| 醣類(%) | 55 | 55 | 54 | 54 | | | 49 | 50 | 54 | 55 |
| 脂質(%) | 29 | 29 | 30 | 30 | | | 33 | 32 | 29 | 29 |
| 蛋白質(%) | 16 | 16 | 16 | 16 | | | 18 | 18 | 16 | 16 |
| 膳食纖維(g) | 5.8 | | 5.0 | | | | 4.2 | | 5.4 | |
| 鈉(mg) | 765.0 | | 784.0 | | | | 794.0 | | 766.0 | |
| 鈣(mg) | 421.0 | | 220.0 | | | | 188.0 | | 185.0 | |

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食譜數量設計表112學年度第2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 | | | | | | |
| 2月26日 週一 | 麥片飯 | 養生燉豆腐 | 凍豆腐 | | 玉米銀魚炒蛋 | 洗選蛋Q | | 有機黑葉白菜 | 黑葉白菜有機 | | 綠豆薏仁湯 | 綠豆 | | | | | | |
| | | | 高麗菜Q | | | 叻仔魚 | | | | | | | | | 大麥小薏仁 | | | |
| | | | 素米血 | | | 玉米粒CAS | | | | | | | | | | | | |
| | | | 杏鮑菇Q | | | 洋葱Q | | | | | | | | | | | | |
| | | | 金針菇Q在地 | | | 蕃茄履歷 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2月27日 週二 | 小麥飯 | 酥炸水鯊片 | 水鯊CAS | | 奶焗金針菇(杏仁片) | 大白菜Q | | 履歷油菜 | 履歷油菜 | | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔Q | | 茂谷 | | | | |
| | | | | | | 洋芋Q | | | | | | | | | 紅蘿蔔Q | | | |
| | | | | | | 金針菇Q在地 | | | | | | | | | 龍骨CAS | | | |
| | | | | | | 絞肉CAS | | | | | | | | | 芹菜Q | | | |
| | | | | | | 培根CAS | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 杏仁片 | | | | | | | | | | | | |
| 2月28日 週三 | 228 放假 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2月29日 週四 | 嘉義雞肉飯 | 和風薑汁燒肉 | 高麗菜Q | | 起司烤豬排 | 豬大排CAS | | 履歷青菜 | 履歷青江菜 | | 冬瓜鮮菇湯 | 冬瓜Q | | | | | | |
| | | | 雞丁CAS | | | | | | | | | | | | 金針菇Q在地 | | | |
| | | | 絞肉CAS | | | | | | | | | | | | 大骨CAS | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3月1日 週五 | 糙米飯 | 和風薑汁燒肉 | 肉片CAS | | 彩豆鮮菇 | 白蘿蔔Q | | 履歷菠菜 | 履歷菠菜 | | 結頭排骨湯 | 結頭菜Q | | | | | | |
| | | | 綠豆芽Q | | | 肉絲CAS | | | | | | | | | 香菇Q | | | |
| | | | 洋葱Q | | | 金針菇Q在地 | | | | | | | | | 龍骨CAS | | | |
| | | | | | | 甜豆Q | | | | | | | | | 紅蘿蔔Q | | | |
| | | | | | | 白精靈Q | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 紅椒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、奶油、乳酪粉)、蛋(雞蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(凍豆腐)、魚類及其製品(叻仔魚、水鯊魚)、麩質穀物及其製品(小麥、黃金捲)，不適合對其過敏體質者食用。

臺中市北屯區東光暨橋孝國小午餐食譜數量設計表112學年度第2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 | |
| 2 月 26 日 週一 | 麥片飯 | 養生燉豆腐 | 凍豆腐 | 炒地瓜葉 | 地瓜葉Q | 豆薯什錦 | 豆薯Q | 有機黑葉白菜 | 黑葉白菜有機 | 綠豆薏仁湯 | 綠豆 | |
| | | | 高麗菜Q | | | | 紅蘿蔔Q | | | | 大麥小薏仁 | |
| | | | 素米血 | | | | 香菇Q | | | | | |
| | | | 杏鮑菇Q | | | | | | | | | |
| | | | 金針菇Q在地 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 2 月 27 日 週二 | 小麥飯 | 醬燒豆腸 | 豆腸 | 奶焗金針菇(杏仁片) | 大白菜Q | 地瓜薯條 | 履歷油菜 | 履歷油菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔Q | | |
| | | | | | 洋芋Q | | | | | 紅蘿蔔Q | | |
| | | | | | 金針菇Q在地 | | | | | 芹菜Q | | |
| | | | | | 黃椒Q | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 2 月 28 日 週三 | 228放假 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 2 月 29 日 週四 | 鮮筍香積飯 | | 高麗菜Q | 起司烤嫩油豆腐 | 油豆腐 | 小黃金捲 | 黃金捲 | 履歷青江菜 | 履歷青江菜 | 冬瓜鮮菇湯 | 冬瓜Q | |
| | | | 竹筍Q | | | | | | | | 金針菇Q在地 | |
| | | | 麵輪 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | (人1個) | |
| 3 月 1 日 週五 | 和風糙米飯 | 薑汁燒豆腐 | 板豆腐 | 彩豆鮮菇 | 白蘿蔔Q | 椒鹽毛豆莢 | 毛豆莢CAS | 履歷菠菜 | 履歷菠菜 | 結頭香菇湯 | 結頭菜Q | |
| | | | 綠豆芽Q | | | | | | | | 香菇Q | |
| | | | 紅蘿蔔Q | | | | | | | | 紅蘿蔔Q | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

台中市僑孝國民小學附設幼稚園 點心食譜數量設計表
 用餐人數：55份(54人+1檢體)

112學年度第二學期第3週

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 |
| 2 月 26 日 週一 | 早 點 | 玉米脆片 | 玉米脆片 | 4盒 | 鮮 奶 | 鮮奶-960mL | 8瓶 | 午 點 | 鮮 蔬 麵 疙 瘩 | 麵疙瘩 | 2 | 水 果 | 西洋梨切 | 55份 |
| | | | | | | (塑膠瓶) | | | | 高麗菜切 | 1.2 | | | |
| | | | | | | | | | | 粗絞肉CAS | 0.6 | | | |
| | | | | | | | | | | 紅蘿蔔絲 | 0.2 | | | |
| | | | | | | | | | | 蔥 | 0.1 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 5051-8 | | | | | | | 5010-1 | |
| 2 月 27 日 週二 | 早 點 | 玉米雞茸粥 | 高麗菜切 | 1.2 | | | | 午 點 | 綠 豆 地 瓜 湯 | 地瓜小丁 | 1.4 | | | |
| | | | 雞清丁CAS | 0.8 | | | | | | 綠豆 | 0.6 | | | |
| | | | 非基改玉米粒 | 0.4 | | | | | | 二砂包糖-公斤台糖 | 1包 | | | |
| | | | 洗選蛋Q | 6pc | | | | | | | | | | |
| | | | 芹菜 | 0.1 | | | | | | | | | | |
| | | | 蔥 | 0.1 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 5051-7 | | | | | | | 4106 | |
| 2 月 28 日 週三 | 早 點 | 2 2 8 放 假 | | | | | | 午 點 | 2 2 8 放 假 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 月 29 日 週四 | 早 點 | 味 噌 湯 麵 | 白油麵 | 1.6 | | | | 午 點 | 香 菇 雞 湯 冬 粉 | 冬粉粒小包 | 0.4 | 水 果 | 芭樂切 | 55份 |
| | | | 高麗菜切 | 1.2 | | | | | | 高麗菜切 | 1.2 | | | |
| | | | 粗絞肉CAS | 0.6 | | | | | | 骨腿丁CAS | 0.8 | | | |
| | | | 洋蔥粒 | 1粒 | | | | | | 薑片 | 0.1 | | | |
| | | | 蔥 | 0.1 | | | | | | 鈕菇30g | 1包 | | | |
| | | | 味噌非基改140g | 3包 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 4170-3 | | | | | | | 4209 | |
| 3 月 1 日 週五 | 早 點 | 肉 羹 麵 | 白油麵 | 1.6 | | | | 午 點 | 芝 麻 包 | 芝麻包 | 55份 | 水 果 | 番茄 | 55份 |
| | | | 大白菜切 | 1.2 | | | | | | | | | | |
| | | | 肉羹(台灣) | 0.8 | | | | | | | | | | |
| | | | 紅蘿蔔絲 | 0.2 | | | | | | | | | | |
| | | | 芹菜 | 0.1 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 5059 | | | | | | | 5034-0 | |