

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第1週	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	113年2月13日	113年2月14日	113年2月15日	113年2月16日	113年2月17日
主食				小麥飯	糙米飯
每份重量(g)				250-300	250-300
主菜				京都肉燥	沙茶雞丁
每份重量(g)				80	80
副菜一				韓式雜菜冬粉	白菜滷
每份重量(g)				70	70
副菜二				履歷青江菜	履歷菠菜
每份重量(g)				70	70
湯品				海芽蛋花湯	玉米濃湯
每份重量(g)				200	200
水果				茂谷	
每份重量(g)				85	

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
豆魚蛋肉(份)							2.2	2.2	2.1	2.1
蔬菜類(份)							1.2	1.2	1.6	1.6
水果類(份)							0.6	0.6	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)							2.3	2.3	2.4	2.4
醣類(g)							95	98	87	90
脂質(g)							23	23	23	23
蛋白質(g)							27	28	27	28
熱量(大卡)							692	705	662	676
醣類(%)							55	55	53	53
脂質(%)							29	29	31	30
蛋白質(%)							16	16	16	16
膳食纖維(g)							5.1		4.3	
鈉(mg)							786.0		785.0	
鈣(mg)							181.0		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
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1週	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	113年2月13日	113年2月14日	113年2月15日	113年2月16日	113年2月17日
主食				小麥飯	糙米飯
每份重量(g)				250-300	250-300
主菜				古都素肉燥	沙茶干丁
每份重量(g)				70	70
副菜一				韓式雜菜冬粉	白菜滷
每份重量(g)				60	60
副菜二				小瓜豆包	甜椒白花菜
每份重量(g)				50	50
副菜三				履歷青江菜	履歷菠菜
每份重量(g)				70	70
湯品				薑絲海芽湯	玉米濃湯
每份重量(g)				200	200
水果				茂谷	
每份重量(g)				85	

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
豆魚蛋肉(份)							2.2	2.2	2.1	2.1
蔬菜類(份)							1.2	1.2	1.6	1.6
水果類(份)							0.6	0.6	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)							2.3	2.3	2.4	2.4
醣類(g)							95	98	87	90
脂質(g)							23	23	23	23
蛋白質(g)							27	28	27	28
熱量(大卡)							692	705	662	676
醣類(%)							55	55	53	53
脂質(%)							29	29	31	30
蛋白質(%)							16	16	16	16
膳食纖維(g)							5.1		4.3	
鈉(mg)							786.0		785.0	
鈣(mg)							181.0		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食譜數量設計表112學年度第2學期第1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13日 週二										
2月14日 週三										
2月15日 週四										
2月16日 週五	小麥飯	京都肉燥	絞肉CAS	韓式雜菜冬粉	高麗菜Q	履歷青江菜		海芽蛋花湯	乾海芽	茂谷
			瘦絞肉CAS		黃豆芽Q				洗選蛋Q	
			豆干		泡菜				金針菇Q在地	
					洋蔥Q				大骨CAS	
					肉絲CAS					
					紅蘿蔔Q					
					木耳Q					
	韓式冬粉									
	履歷菠菜									
2月17日 週六	糙米飯	沙茶雞丁	雞丁CAS	白菜滷	大白菜Q	履歷菠菜		玉米濃湯	玉米粒CAS	
			豆干		竹筍Q				洋蔥Q	
			杏鮑菇Q		肉絲CAS				洋芋Q	
			小黃瓜Q		金針菇Q在地				紅蘿蔔Q	
					紅蘿蔔Q				洗選蛋Q	
					豆包					

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有牛奶及其製品(全脂奶粉)、蛋(雞蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(豆包、豆干)，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2學期第1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13日 週二											
2月14日 週三											
2月15日 週四											
2月16日 週五	小麥飯	古都素肉燥	豆干	韓式雜菜冬粉	高麗菜Q	小黃瓜Q	履歷青江菜	履歷青江菜		薑絲海芽湯	乾海芽
					黃豆芽Q		紅椒Q				金針菇Q在地
					泡菜		黃椒Q				
					紅蘿蔔Q		豆包				
					木耳Q						
					韓式冬粉						
					履歷菠菜						
2月17日 週六	糙米飯	沙茶干丁	豆干	白菜滷	大白菜Q	甜椒白花菜	履歷菠菜	履歷菠菜		玉米濃湯	玉米粒CAS
			杏鮑菇Q		竹筍Q		黃椒Q				洋芋Q
			小黃瓜Q		金針菇Q在地		紅椒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 112學年度第二學期第1週
 用餐人數：55份(54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
2 月 13 日 週二	早 點							午 點						
2 月 14 日 週三	早 點							午 點						
2 月 15 日 週四	早 點							午 點						
2 月 16 日 週五	早 點	馬 鈴 薯 鍋	洋芋中丁	1.2				午 點	蘿 蔔 糕	蘿蔔糕葷	55個			
			粗絞肉CAS	0.8						(台灣)				
			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							
			2242-2								5049			
2 月 17 日 週六	早 點	日 式 烏 龍 麵	烏龍麵大	2				午 點	慶 生 喜 兔 包	喜兔包	55個	水 果	小茄	55份
			高麗菜切	1.2						(台灣)				
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			蔥	0.1										
			5047-4								5034-6			