

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
	113年3月4日	113年3月5日	113年3月6日	113年3月7日	113年3月8日
主食	小麥飯	地瓜飯	細白油麵	胚芽飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	味噌油豆腐丁	烤雞翅	御膳大排	香菇燒雞	海結滷肉
每份重量(g)	70	100	70	80	80
副菜一	乳酪塔香炒蛋	青龍爆干片	鮮奶紅豆捲	鴛鴦粉絲	金針肉絲燻白菜
每份重量(g)	70	70	60	60	70
副菜二	履歷油菜	有機高麗菜	履歷菠菜	履歷福山萵苣	履歷青江菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	珍珠豆漿	洋芋菇菇濃湯	沙茶魷魚羹	海芽蛋花湯	綜合火鍋湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉			
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	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	1.8	1.8	2.5	2.5	2.3	2.3	2.0	2.0	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.3	1.3	1.2	1.2	1.3	1.3	1.8	1.8
水果類(份)	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	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	2.1	2.1	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	101	104	85	88	86	89	89	92
脂質(g)	20	20	24	24	24	24	20	20	22	22
蛋白質(g)	24	25	30	30	28	28	26	26	27	27
熱量(大卡)	618	631	735	749	667	681	629	642	660	673
醣類(%)	55	56	55	56	51	52	55	55	54	54
脂質(%)	29	28	29	28	32	32	29	28	30	29
蛋白質(%)	16	16	16	16	17	16	16	16	16	16
膳食纖維(g)	4.5		4.8		4.5		4.5		4.6	
鈉(mg)	768.0		744.0		763.0		778.0		745.0	
鈣(mg)	224.0		202.0		188.0		205.0		208.0	

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4週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年3月4日	113年3月5日	113年3月6日	113年3月7日	113年3月8日
主食	小麥飯	地瓜飯	麵食	胚芽飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	味噌油豆腐丁	青龍爆干片	細白油麵	香菇燒百頁	海結凍豆腐
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	塔香杏鮑菇	薑絲絲瓜	紅燒烤麩	鴛鴦粉絲	金針燉白菜
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	乳酪南瓜	吐司披薩	鮮奶紅豆捲	彩椒茭白筍	素食米血糕
每份重量(g)	50	50	60	50	50
副菜三	履歷油菜	有機高麗菜	履歷菠菜	履歷福山萵苣	履歷青江菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	珍珠豆漿	洋芋菇菇濃湯	沙茶魷魚羹	薑絲海芽湯	綜合火鍋湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉			
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	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	1.8	1.8	2.5	2.5	2.3	2.3	2.0	2.0	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.3	1.3	1.2	1.2	1.3	1.3	1.8	1.8
水果類(份)	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	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	2.1	2.1	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	101	104	85	88	86	89	89	92
脂質(g)	20	20	24	24	24	24	20	20	22	22
蛋白質(g)	24	25	30	30	28	28	26	26	27	27
熱量(大卡)	618	631	735	749	667	681	629	642	660	673
醣類(%)	55	56	55	56	51	52	55	55	54	54
脂質(%)	29	28	29	28	32	32	29	28	30	29
蛋白質(%)	16	16	16	16	17	16	16	16	16	16
膳食纖維(g)	4.5		4.8		4.5		4.5		4.6	
鈉(mg)	768.0		744.0		763.0		778.0		745.0	
鈣(mg)	224.0		202.0		188.0		205.0		208.0	

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	
3月4日週一	小麥飯	味噌油豆腐丁	油豆腐	乳酪塔香炒蛋	洗選蛋Q	履歷油菜	履歷油菜	珍珠豆漿	粉圓	
			紅椒Q		杏鮑菇Q					
			黃甜Q		洋蔥Q					
					杏仁片					
3月5日週二	地瓜雞翅飯	烤雞翅	雞翅CAS	青龍爆干片	豆干	有機高麗菜	洋芋菇菇濃湯	洋芋Q	香蕉	
					肉絲CAS			高麗菜有機		杏鮑菇Q
					杏鮑菇Q			木耳Q		有機黑蠔菇
					紅椒Q					洋蔥Q
					青龍Q					培根(台灣)
3月6日週三	細白油麵	御膳大排	御膳大排CAS	鮮奶紅豆捲	鮮奶紅豆捲	履歷菠菜	沙茶魷魚羹	大白菜Q		
										筍絲Q
										洗選蛋Q
										魷魚條CAS
										紅蘿蔔Q
										木耳Q
3月7日週四	胚芽飯	香菇燒雞	雞丁CAS	鴛鴦粉絲	高麗菜Q	履歷福山高苣	海芽蛋花湯	乾海芽		
			洋芋Q		冬粉					洗選蛋Q
			紅椒Q		絞肉CAS					金針菇Q在地
					粉絲					大骨CAS
					木耳Q					
					紅蘿蔔Q					
3月8日週五	紫米糙米飯	海結滷肉	肉丁CAS	金針肉絲燉白菜	大白菜Q	履歷青江菜	綜合火鍋湯	高麗菜Q		
			海帶結		洋蔥Q					地瓜Q
			白蘿蔔Q		金針菇Q在地					虱目丸CAS
			紅蘿蔔Q		肉絲CAS					金針菇Q在地
					紅椒Q					大骨CAS
					乾金針					

*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、奶油、全脂奶粉)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(油豆腐、豆漿、豆干)、麩質穀物及其製品(小麥、白油麵、鮮奶紅豆捲)，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
3月4日週一	小麥飯	味噌油豆腐丁	油豆腐	塔香杏鮑菇	杏鮑菇 Q	乳酪南瓜	南瓜 Q	履歷油菜	履歷油菜	珍珠豆漿	粉圓	
			紅椒 Q				杏仁片					履歷豆漿
			黃椒 Q									
3月5日週二	地瓜飯	青龍爆干片	豆干	薑絲瓜	絲瓜 Q	吐司披薩	吐司	有機高麗菜	高麗菜 有機	洋芋菇濃湯	洋芋 Q	
			杏鮑菇 Q				玉米粒 CAS		木耳 Q		杏鮑菇 Q	
			紅椒 Q				素火腿				有機黑蠔菇	
			青龍 Q				蕃茄履歷					
											(人 1片)	
3月6日週三	細白油麵		白油麵	紅燒烤麩	烤麩	鮮奶紅豆捲	鮮奶紅豆捲	履歷菠菜	履歷菠菜	沙茶魷魚羹	大白菜 Q	
					香菇 Q						筍絲 Q	
											豆包	
											紅蘿蔔 Q	
											木耳 Q	
											(人 1個)	
3月7日週四	胚芽飯	香菇燒百頁	百頁豆腐	鴛鴦粉絲	高麗菜 Q	彩椒茭白筍	茭白筍 Q	履歷福山高苣	履歷福山高苣	薑絲海芽湯	乾海芽	
			洋芋 Q		冬粉		黃椒 Q				金針菇 Q 在地	
			紅椒 Q		粉絲		青椒 Q					
					木耳 Q							
					紅蘿蔔 Q							
3月8日週五	紫米糙米飯	海帶結凍豆腐	凍豆腐	金針燉白菜	大白菜 Q	素食米血糕	素米血	履歷青江菜	履歷青江菜	綜合火鍋湯	高麗菜 Q	
			海帶結		金針菇 Q 在地						地瓜 Q	
			白蘿蔔 Q		紅椒 Q						金針菇 Q 在地	
			紅蘿蔔 Q		乾金針							
											(人 約 2個)	

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4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
3 月 4 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午 點	味 噌 湯 麵	白油麵	1.6	水 果	西洋梨切	55份
						(塑膠瓶)				高麗菜切	1.2			
										粗絞肉CAS	0.6			
										洋蔥粒	1粒			
										蔥	0.1			
										味噌非基改140g	3包			
						5051-8								4170-3
3 月 5 日 週二	早 點	蔬菜麥片粥	高麗菜切	1.2				午 點	綠 豆 薏 仁 湯	綠豆	0.8			
			粗絞肉CAS	0.6						大麥小薏仁	0.4			
			紅蘿蔔絲	0.2						二砂包糖-公斤台糖	庫			
			麥片	0.1										
			芹菜	0.1										
			蔥	0.1										
						5107								4105
3 月 6 日 週三	早 點	香菇雞湯冬粉	冬粉粒公斤	0.4				午 點	燒 賣	燒賣(台灣)	110個	水 果	葡萄	55份
			高麗菜切	1.2										
			骨腿丁CAS	0.8										
			薑片	0.1										
			薑片	0.1										
			鈕菇30g	1包										
						4209								(1人2個) 5035
3 月 7 日 週四	早 點	日式烏龍麵	烏龍麵大	2				午 點	蕃 茄 麵 疙 瘩	麵疙瘩	2.0	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						粗絞肉	0.6			
			紅蘿蔔絲	0.2						蕃茄去蒂	0.4			
			蔥	0.1						蔥	0.1			
										蕃茄醬700g	1罐			
						5047-4								(煮湯的) 5005-0
3 月 8 日 週五	早 點	保久乳	保久乳	55P				午 點	慶 生 喜 兔 包	喜兔包	55個	水 果	番茄	55份
										(台灣)				
						5114-2								5034-6