

# 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3月13日	112年3月14日	112年3月15日	112年3月16日	112年3月17日
主食	日式炒烏龍	麥片飯	地瓜飯	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	打拋凍豆腐	滷雞腿	佃煮秋刀魚	宮保雞丁	蕃茄燉肉
每份重量(g)	70	100	60	70	70
副菜一	五香滷蛋	泡菜豆腐煲	松露炒洋芋鮮菇	鹽水鮮蔬	香蒜鮮蔬螺旋麵
每份重量(g)	60	70	60	60	60
副菜二	履歷蚵白菜	履歷菠菜	履歷高麗菜	有機青松菜	履歷福山萵苣
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	紫米紅豆湯	榨菜肉絲冬粉湯	結頭什錦湯	日式茶壺湯	藥膳排骨湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		棗子			
每份重量(g)		60			

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)	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3	2.1	2.1	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.3	1.3	1.5	1.5	2.0	2.0	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	0.4	0.4	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	2.3	2.3	2.3	2.3
醣類(g)	86	89	92	95	87	90	89	92	88	91
脂質(g)	23	23	22	22	24	24	22	22	22	22
蛋白質(g)	29	30	27	28	28	29	27	27	27	28
熱量(大卡)	672	685	676	689	679	692	662	676	662	676
醣類(%)	51	52	55	55	51	52	54	55	53	54
脂質(%)	31	31	29	29	32	31	30	29	30	30
蛋白質(%)	17	17	16	16	17	17	16	16	17	16
膳食纖維(g)	4.2		4.8		4.2		5.3		4.6	
鈉(mg)	798.0		766.0		743.0		755.0		761.0	
鈣(mg)	415.0		201.0		182.0		190.0		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3月13日	112年3月14日	112年3月15日	112年3月16日	112年3月17日
主食	麵食	麥片飯	地瓜飯	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	日式炒烏龍	香滷豆包	香菇素肉燥	宮保素雞	蕃茄燉百頁
每份重量(g)	250-300	50	70	70	70
副菜一	打拋凍豆腐	泡菜豆腐煲	松露炒洋芋鮮菇	鹽水鮮蔬	鮮蔬螺旋麵
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	海草堂	山藥拌秋葵	酥炸杏鮑菇	旺旺鮮耳	醋溜小瓜拌花生
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	履歷蚵白菜	履歷菠菜	履歷高麗菜	有機青松菜	履歷福山萵苣
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	紫米紅豆湯	榨菜粉絲湯	結頭什錦湯	白卜菇湯	藥膳湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		棗子			
每份重量(g)		60			

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)	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3	2.1	2.1	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.3	1.3	1.5	1.5	2.0	2.0	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	0.4	0.4	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	2.3	2.3	2.3	2.3
醣類(g)	86	89	92	95	87	90	89	92	88	91
脂質(g)	23	23	22	22	24	24	22	22	22	22
蛋白質(g)	29	30	27	28	28	29	27	27	27	28
熱量(大卡)	672	685	676	689	679	692	662	676	662	676
醣類(%)	51	52	55	55	51	52	54	55	53	54
脂質(%)	31	31	29	29	32	31	30	29	30	30
蛋白質(%)	17	17	16	16	17	17	16	16	17	16
膳食纖維(g)	4.2		4.8		4.2		5.3		4.6	
鈉(mg)	798.0		766.0		743.0		755.0		761.0	
鈣(mg)	415.0		201.0		182.0		190.0		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



**甄珍記股份有限公司**

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	
3月11日週一	日式炒烏龍		烏龍麵	打拋凍豆腐	凍豆腐	履歷	履歷	紫米	紅豆履歷	蔬食日
			高麗菜		蕃茄履歷		履歷		紫米	
			洋蔥		洋蔥		蛔		紫米	
			木耳		杏鮑菇		白		紫米	
			豆包				菜		紫米	
			紅蘿蔔				五香		紫米	
			洗選蛋				滷蛋		紫米	
3月12日週二	麥片飯	滷雞腿	雞腿CAS	泡菜	大白菜	履歷	履歷	榨菜	榨菜	栗子
					豆腐				榨菜	
					洋蔥				榨菜	
					泡菜				榨菜	
					肉片CAS				榨菜	
					香菇				榨菜	
									榨菜	
3月13日週三	地瓜秋刀魚	佃煮秋刀魚	秋刀魚CAS	松露炒洋芋鮮菇	洋芋	履歷	履歷	結頭什錦湯	結頭菜	
					洋蔥		高麗菜		結頭菜	
					杏鮑菇		木耳		結頭菜	
					白精靈				結頭菜	
					紅甜椒				結頭菜	
					毛豆CAS				結頭菜	
									結頭菜	
3月14日週四	小麥飯	宮保雞丁	雞丁CAS	鹽水鮮蔬	高麗菜	有機青松菜	青松菜	日式茶壺湯	白蘿蔔	
			杏鮑菇		肉片CAS				排骨CAS	
			青辣椒		小黃瓜				蛤	
			紅辣椒		金針菇在地				有機黑蠔菇	
			花生							
3月15日週五	糙米飯	蕃茄燉肉	肉丁CAS	香蒜鮮蔬螺麵	綠花CAS	履歷	履歷	藥膳排骨湯	高麗菜	
			洋芋		白花				金針菇在地	
			蕃茄履歷		肉片CAS				龍骨CAS	
			洋蔥		洋蔥				豆包	
			西芹		紅椒					
					螺旋麵					

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有花生及其製品(花生)、蛋(雞蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(豆包、凍豆腐、豆腐)、魚類及其製品(秋刀魚、柴魚片)、甲殼類及其製品(蛤)、麩質穀物及其製品(小麥、烏龍麵、螺旋麵)，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5週

日期	主食	菜名	主菜一用量明細		副菜一用量明細		副菜二用量明細		副菜三用量明細		湯類
			材料	材料	材料	材料	材料	材料			
3月11日 週一	日式炒烏龍		烏龍麵 高麗菜Q 木耳Q 豆包 紅羅蔔Q	凍豆腐 蕃茄履歷 杏鮑菇Q	海草堂	乾海芽		履歷蚵白菜		紅豆履歷 紫米 紫米紅豆湯	
3月12日 週二	麥片飯	香滷豆包	豆包	大白菜Q 豆腐 泡菜 香菇Q	山藥拌秋葵	山藥Q 秋葵Q		履歷菠菜		榨菜 冬粉 榨菜粉絲湯	
3月13日 週三	地瓜飯	香菇素肉燥	豆干 松露炒洋芋鮮菇	洋芋Q 杏鮑菇Q 白精靈Q 紅椒Q 毛豆CAS	酥炸杏鮑菇	杏鮑菇Q		履歷高麗菜 木耳Q		結頭菜Q 金針菇Q在地 豆包 結頭什錦湯	
3月14日 週四	小麥飯	宮保素雞	素雞 杏鮑菇Q 青椒Q 紅椒Q 花生	高麗菜Q 小黃瓜Q 金針菇Q在地 鹽水鮮蔬	旺旺鮮耳	木耳Q		有機青松菜		白蘿蔔 有機黑蠔菇 白菇湯	
3月15日 週五	糙米飯	蕃茄燉百頁	百頁豆腐 洋芋Q 蕃茄履歷 西芹Q	綠花CAS 白花Q 紅椒Q 螺旋麵	醋溜小瓜拌花生	小黃瓜Q 紅羅蔔Q 花生		履歷福山萵苣		高麗菜Q 金針菇Q在地 豆包 藥膳湯	

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5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 11 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮 奶	鮮奶-960mL	8瓶	午 點	什 錦 湯 麵	白油麵	1.6	水 果	柳丁	55份	
						(塑膠瓶)				高麗菜切	1.2				
										粗絞肉CAS	0.6				
										紅蘿蔔絲	0.2				
										洋蔥粒	1粒				
						5051-8									
3 月 12 日 週二	早 點	廣東粥	高麗菜切	1.2				午 點	紅 豆 紫 米 湯	紅豆	0.8				
			粗絞肉CAS	0.6						紫米	0.4				
			非基改玉米粒	0.4						二砂包糖-公斤台糖	庫				
			洗選蛋Q	6粒											
			芹菜	0.1											
			蔥	0.1											
						5021								4232-2	
3 月 13 日 週三	早 點	鮮蔬雞絲麵	雞絲麵	12P				午 點	鍋 貼	鍋貼(台灣)	110個	水 果	葡萄	55份	
			蚵白菜切	1.2											
			粗絞肉CAS	0.6											
			洗選蛋Q	6pc											
			蔥	0.1											
						5045-6								(1人2個) 5085-2	
3 月 14 日 週四	早 點	玉米濃湯餃	水餃奇美CAS	110粒				午 點	鮮 肉 雲 吞 湯	雲吞CAS	10盒	水 果	芭樂切	55份	
			高麗菜切	1.2						高麗菜切	1.2				
			三色豆冷凍	0.2						嫩薑絲	0.1				
			蔥	0.1						芹菜	0.1				
			玉米濃湯包1包	庫											
			奶油100g	1條						2包用3次					
										第三次					
		5085-4					(雲吞一盒12顆) (1人2顆) 5013-6								
3 月 15 日 週五	早 點	什錦冬粉	冬粉	0.4				午 點	黑 糖 小 饅 頭	黑糖小饅頭	110P	水 果	番茄	55份	
			高麗菜切	1.2											
			粗絞肉CAS	0.6											
			紅蘿蔔絲	0.2											
			芹菜	0.1											
			沙茶醬小	1罐											
						5101-2								(1人2個) 5032-2	