

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第7週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年3月25日	113年3月26日	113年3月27日	113年3月28日	113年3月29日
主食	麥片飯	小麥飯	細白油麵	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	泡菜豆腐	佛羅倫斯鮮魚	烤雞排	藥膳燉雞	紅燒肉
每份重量(g)	70	75	100	70	70
副菜一	油蔥滷蛋	金沙杏鮑菇	義大利肉醬	麻婆蘿蔔(不辣)	塔香海根(雞絲)
每份重量(g)	60	60	30	60	60
副菜二	履歷福山萵苣	有機豆芽菜	履歷菠菜	履歷蚵白菜	履歷油菜
每份重量(g)	70	60	70	70	70
湯品	綠豆薏仁湯	白菜火鍋湯	玉米濃湯	黃瓜排骨湯	酸辣湯(不辣)
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		茂谷			
每份重量(g)		25			

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)	2.0	2.0	2.4	2.4	2.4	2.4	2.1	2.1	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.4	1.4	1.2	1.2	1.6	1.6	1.9	1.9
水果類(份)	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	97	100	85	88	88	91	89	92
脂質(g)	21	21	25	25	24	24	22	22	21	21
蛋白質(g)	25	26	29	29	28	29	27	27	26	27
熱量(大卡)	630	644	726	739	674	688	652	666	653	666
醣類(%)	54	55	54	54	51	51	54	54	54	55
脂質(%)	30	29	30	30	32	32	30	29	29	29
蛋白質(%)	16	16	16	16	17	17	17	16	16	16
膳食纖維(g)	4.8		5.4		4.2		5.1		4.8	
鈉(mg)	742.0		755.0		789.0		736.0		766.0	
鈣(mg)	243.0		196.0		200.0		188.0		186.0	

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7週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年3月25日	113年3月26日	113年3月27日	113年3月28日	113年3月29日
主食	麥片飯	小麥飯	麵食	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	泡菜豆腐	佛羅倫斯麵腸	細白油麵	藥膳凍豆腐	紅燒烤麩
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	蘿蔔滷麵輪	南瓜杏鮑菇	芝麻豆腸	麻婆蘿蔔(不辣)	塔香海根
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	甜豆山藥	胡卜白花菜	義大利醬	甜椒箭筍	豆薯素肉燥
每份重量(g)	50	50	30	50	50
副菜三	履歷福山萵苣	有機豆芽菜	履歷菠菜	履歷蚵白菜	履歷油菜
每份重量(g)	70	60	70	70	70
湯品	綠豆薏仁湯	白菜火鍋湯	玉米濃湯	黃瓜杏菇湯	酸辣湯(不辣)
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		茂谷			
每份重量(g)		25			

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)	2.0	2.0	2.4	2.4	2.4	2.4	2.1	2.1	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.4	1.4	1.2	1.2	1.6	1.6	1.9	1.9
水果類(份)	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	97	100	85	88	88	91	89	92
脂質(g)	21	21	25	25	24	24	22	22	21	21
蛋白質(g)	25	26	29	29	28	29	27	27	26	27
熱量(大卡)	630	644	726	739	674	688	652	666	653	666
醣類(%)	54	55	54	54	51	51	54	54	54	55
脂質(%)	30	29	30	30	32	32	30	29	29	29
蛋白質(%)	16	16	16	16	17	17	17	16	16	16
膳食纖維(g)	4.8		5.4		4.2		5.1		4.8	
鈉(mg)	742.0		755.0		789.0		736.0		766.0	
鈣(mg)	243.0		196.0		200.0		188.0		186.0	

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7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25日週一	麥片飯	泡菜豆腐	油豆腐		油蔥蛋	水焯蛋(台灣)		履歷山萵苣	履歷福山萵苣		綠豆薏仁湯	綠豆		
			泡菜			絞肉CAS						大麥小薏仁		
			高麗菜Q											
			小黃瓜Q											
			洋葱Q											
			紅蘿蔔Q											
			(1人1個)											
3月26日週二	小麥鮮魚	佛羅倫斯鮮魚	水鯊CAS		金沙杏鮑菇	杏鮑菇Q		有機豆芽菜	綠豆芽有機		白菜火鍋湯	大白菜Q		茂谷
			洋芋Q			結頭菜Q			紅蘿蔔Q			金針菇Q在地		
			蕃茄履歷			南瓜Q						虱目魚丸CAS		
			節瓜Q			鰻鴨蛋(台灣)						大骨CAS		
						肉片CAS						地瓜Q		
						腰果								
			(1人1片)											
3月27日週三	細白油麵	烤雞排	雞排CAS		義大利肉醬	絞肉CAS		履歷菠菜	履歷菠菜		玉米濃湯	玉米粒CAS		
						瘦絞肉CAS						洋蔥Q		
						洋蔥Q						洋芋Q		
						有機黑蠔菇						紅蘿蔔Q		
						玉米粒CAS						洗選蛋Q		
						蕃茄履歷								
			(1人1個)											
3月28日週四	地瓜飯	藥膳燉雞	雞丁CAS		麻婆蘿蔔	白蘿蔔Q		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		黃瓜排骨湯	大黃瓜Q		
			凍豆腐			金針菇Q在地						杏鮑菇Q		
			高麗菜Q			絞肉CAS						龍骨CAS		
			角螺			毛豆有機						芹菜Q		
			(1人1個)											
3月29日週五	糙米飯	紅燒肉	肉丁CAS		塔香海根(雞絲)	海帶		履歷油菜	履歷油菜		酸辣湯(不辣)	豆腐		
			蹄膀肉角CAS			雞肉CAS						大白菜Q		
			白蘿蔔Q			紅蘿蔔Q						洗選蛋Q		
			紅蘿蔔Q			杏鮑菇Q						木耳Q		
												金針菇Q在地		
			(1人1個)											

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(腰果)、牛奶及其製品(乳酪絲、奶油、全脂奶粉)、蛋(雞蛋、鹹鴨蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(油豆腐、傳統豆腐、凍豆腐、角螺)、魚類及其製品(水鯊魚、虱目魚丸)、麩質穀物及其製品(小麥、白油麵)，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7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25日 週一	麥片飯	泡菜豆腐	油豆腐	蘿蔔	白蘿蔔Q	甜豆	山藥Q	履歷福山高苣	履歷福山高苣	綠豆	綠豆	
			泡菜		紅蘿蔔Q		甜豆Q					大麥小薏仁
			高麗菜Q		麵輪		香菇Q					綠豆
			小黃瓜Q									豆
			紅蘿蔔Q									薏仁
												仁
						湯						
3月26日 週二	小麥飯	佛羅倫斯麵腸	麵腸	南瓜	杏鮑菇Q	胡卜白菜	白花CAS	有機豆芽菜	綠豆芽有機	白菜火鍋湯	大白菜Q	
			洋芋Q		結頭菜Q		紅蘿蔔Q				紅蘿蔔Q	金針菇在地
			蕃茄履歷		南瓜Q							地瓜Q
			節瓜Q		腰果							
					杏							
					鮑							
	菇											
3月27日 週三	細白油麵		細白油麵	芝麻豆腸	豆腸	義大利醬	有機黑蠔菇	履歷菠菜	履歷菠菜	玉米濃湯	玉米粒CAS	
							玉米粒CAS					洋芋Q
							蕃茄履歷					紅蘿蔔Q
3月28日 週四	地瓜飯	藥膳凍豆腐	凍豆腐	麻婆蘿蔔	白蘿蔔Q	甜椒箭筍	箭筍	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	黃瓜杏菇湯	大黃瓜Q	
			高麗菜Q		金針菇在地		紅椒Q					杏鮑菇Q
			角螺		毛豆有機		木耳Q					芹菜Q
					冬粉							
3月29日 週五	糙米飯	紅燒烤麩	烤麩	塔香海根	海帶	豆薯素肉燥	豆薯Q	履歷油菜	履歷油菜	酸辣湯(不辣)	豆腐	
			紅蘿蔔Q		紅蘿蔔Q		素肉燥					大白菜Q
			杏鮑菇Q		杏鮑菇Q							木耳Q
												金針菇在地

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7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 25 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午 點	味噌豆腐湯	盒裝細豆腐1.2K	2盒	水果	芭樂切	55份
			(塑膠瓶)			大白菜切	0.8							
						金針菇	0.4							
						洋蔥粒	1顆							
						蔥	0.1							
						味噌非基改140g	3包							
			5051-8			1418-10								
3 月 26 日 週二	早 點	玉米瘦肉粥	高麗菜切	0.6	牛奶球麵包	牛奶球麵包	28份	午 點	紅豆湯圓	小湯圓	1.2			
			粗絞肉CAS	0.3						紅豆	0.6			
			非基改玉米粒	0.2						二砂包糖-公斤台糖	庫			
			洗選蛋Q	3pc										
			芹菜	0.1		太陽班								
			蔥	0.1										
			5018-7			5053-1				4101				
3 月 27 日 週三	早 點	南瓜濃湯餃	水餃奇美CAS	56粒	牛奶球麵包	牛奶球麵包	28份	午 點	蒸地瓜 / 牛奶球麵包	冰烤番薯	28個	水果	葡萄	55份
			高麗菜切	0.6						(台灣)				
			三色豆冷凍	0.1										
			蔥	0.1		白雲班				牛奶球麵包	28份			
			南瓜濃湯粉	庫						白雲班				
			奶油100g	1條										
			(1人2粒)			5053-1				5074-1				
4243-1														
3 月 28 日 週四	早 點	滑蛋雞絲麵	雞絲麵	12P				午 點	關東煮湯	白蘿蔔小丁	1.2	水果	西瓜切	55份
			高麗菜切	1.2									高麗菜切	1.2
			粗絞肉CAS	0.6									黑輪片	0.8
			洗選蛋Q	6PC									貢丸片(台灣)	0.8
			蔥	0.1									芹菜	0.1
			5111										4156	
3 月 29 日 週五	早 點	當歸麵線	白麵線	0.8				午 點	銀絲卷	銀絲卷	55份	水果	小茄	55份
			鈕菇30g	1包										
			高麗菜切	1.2										
			骨腿丁CAS	1										
			薑片	0.1										
			當歸藥包	2P										
			1235-4										5077	