

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第6週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年3月18日	113年3月19日	113年3月20日	113年3月21日	113年3月22日
主食	紅藜飯	小麥飯	肉羹麵線	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	芝麻蜂蜜干丁	滷雞翅	炸豬排	醬爆雞丁	醬燒豬柳
每份重量(g)	70	70	70	70	70
副菜一	奶香焗蛋	蒙古燒肉	脆皮甜筒	義式鮮蔬	粉絲高麗菜
每份重量(g)	60	70	10	60	60
副菜二	履歷油菜	履歷菠菜	有機高麗菜	履歷青江菜	履歷蚵白菜
每份重量(g)	70	70	60	70	70
湯品	湯圓豆漿	冬瓜排骨湯	堅果洋芋沙拉	豆漿味噌湯	海芽蛋花湯
每份重量(g)	200	200	60	200	50
水果		草莓	履歷豆漿		
每份重量(g)		20	200		

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)	2.3	2.3	1.9	1.9	2.2	2.2	2.5	2.5	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.7	1.7	1.2	1.2	1.5	1.5	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.4	2.4	2.1	2.1	2.5	2.5	2.3	2.3	2.5	2.5
醣類(g)	85	88	90	93	86	89	87	90	88	91
脂質(g)	24	24	20	20	24	24	24	24	23	23
蛋白質(g)	28	28	26	26	27	28	30	30	28	28
熱量(大卡)	667	680	645	659	663	676	682	696	672	685
醣類(%)	51	52	56	57	52	52	51	52	52	53
脂質(%)	32	31	28	27	32	31	32	31	31	31
蛋白質(%)	17	17	16	16	16	16	17	17	16	16
膳食纖維(g)	4.8		4.6		4.6		4.4		4.2	
鈉(mg)	758.0		745.0		742.0		744.0		785.0	
鈣(mg)	467.0		188.0		183.0		189.0		173.0	

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6週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年3月18日	113年3月19日	113年3月20日	113年3月21日	113年3月22日
主食	紅藜飯	小麥飯	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	芝麻蜂蜜干丁	彩椒豆包絲	素食麵線	醬爆素雞	醬燒豆干絲
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	焗汁白菜	蒙古時蔬	黃金豆腐	義大利鮮蔬	粉絲高麗菜
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	乳酪南瓜	麻油皮絲杏鮑菇	脆皮甜筒	油皮炒絲瓜	小瓜芽菜
每份重量(g)	50	50	10	50	50
副菜三	履歷油菜	履歷菠菜	有機高麗菜	履歷青江菜	履歷蚵白菜
每份重量(g)	70	70	60	70	70
湯品	湯圓豆漿	冬瓜針菇湯	堅果洋芋沙拉	豆漿味噌湯	海芽蛋花湯
每份重量(g)	200	200	60	200	50
水果		草莓	履歷豆漿		
每份重量(g)		20	200		

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)	2.3	2.3	1.9	1.9	2.2	2.2	2.5	2.5	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.7	1.7	1.2	1.2	1.5	1.5	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.4	2.4	2.1	2.1	2.5	2.5	2.3	2.3	2.5	2.5
醣類(g)	85	88	90	93	86	89	87	90	88	91
脂質(g)	24	24	20	20	24	24	24	24	23	23
蛋白質(g)	28	28	26	26	27	28	30	30	28	28
熱量(大卡)	667	680	645	659	663	676	682	696	672	685
醣類(%)	51	52	56	57	52	52	51	52	52	53
脂質(%)	32	31	28	27	32	31	32	31	31	31
蛋白質(%)	17	17	16	16	16	16	17	17	16	16
膳食纖維(g)	4.8		4.6		4.6		4.4		4.2	
鈉(mg)	758.0		745.0		742.0		744.0		785.0	
鈣(mg)	467.0		188.0		183.0		189.0		173.0	

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6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18日週一	紅藜飯	芝麻蜂蜜干丁	豆干	奶香焗蛋	水煮蛋(台灣)	履歷油菜		湯圓			
			杏鮑菇Q		大白菜Q			履歷豆漿			
			菜豆Q		洋蔥Q						
			地瓜Q		培根CAS						
3月19日週二	小麥雞翅	滷雞翅	雞翅CAS	蒙古燒肉	高麗菜Q	履歷菠菜		冬瓜Q		草莓	
					肉片CAS			金針菇Q在地			金針菇Q在地
					洋蔥Q			龍骨CAS			
					金針菇Q在地						
					紅蘿蔔Q						
					(人1隻)						
3月20日週三	肉羹麵線	紅麵線	紅麵線	炸豬排	豬大排CA	有機高麗菜	堅果洋芋沙拉	洋芋Q		履歷豆漿	
			大白菜Q					木耳Q			玉米粒CAS
			肉絲CAS								紅椒Q
			筍絲Q								小黃瓜Q
			紅蘿蔔Q								水煮蛋(台灣)
			木耳Q								腰果
3月21日週四	胚芽飯	醬爆雞丁	雞丁CAS	義式鮮蔬	洋芋Q	履歷青江菜		南瓜Q			
			豆干		節瓜Q						洋芋Q
			小黃瓜Q		肉丁CAS						紅蘿蔔Q
			杏鮑菇Q		洋蔥Q						洋蔥Q
					地瓜Q						金針菇Q在地
					紅蘿蔔Q						履歷豆漿
3月22日週五	紫米糙米飯	醬燒豬柳	肉絲CAS	粉絲高麗菜	高麗菜Q	履歷蚵白菜		乾海芽			
			洋蔥Q		冬粉						洗選蛋Q
			杏鮑菇Q		絞肉CAS						金針菇Q在地
					紅蘿蔔Q						大骨CAS
					韭菜Q						

\*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(刨絲乾酪、全脂奶粉、奶油)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆干、豆漿、味噌、甜麵醬)、麩質穀物及其製品(小麥、脆皮甜筒)、芝麻(白芝麻)，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6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18日週一	紅藜飯	芝麻蜂蜜干丁	豆干	焗汁白菜	大白菜Q	乳酪南瓜	南瓜Q	履歷油菜	履歷油菜	湯圓	湯圓	
			杏鮑菇Q		紅蘿蔔Q						履歷豆漿	
			菜豆Q									
			地瓜Q									
3月19日週二	小麥飯	彩椒豆包絲	豆包	蒙古時蔬	高麗菜Q	麻油皮絲杏鮑菇	杏鮑菇Q	履歷菠菜	履歷菠菜	冬瓜針菇湯	冬瓜Q	
			紅椒Q		金針菇Q在地						金針菇Q在地	
			黃椒Q		紅蘿蔔Q							
3月20日週三	素食麵線	紅麵線	大白菜Q	黃金豆腐	豆腐	脆皮甜筒	脆皮甜筒	有機高麗菜	有機高麗菜	堅果洋芋沙拉	洋芋Q	
			豆包								木耳Q	木耳Q
			筍絲Q									
			紅蘿蔔Q									
			木耳Q									
3月21日週四	胚芽飯	醬爆素雞	素雞	義式鮮蔬	洋芋Q	油皮炒絲瓜	絲瓜Q	履歷青菜	履歷青菜	豆漿味噌湯	南瓜Q	
			小黃瓜Q		節瓜Q							洋芋Q
			杏鮑菇Q		地瓜Q							紅蘿蔔Q
					紅蘿蔔Q							金針菇Q在地
												履歷豆漿
3月22日週五	紫米糙米飯	醬燒豆干絲	豆干	粉絲高麗菜	高麗菜Q	小瓜芽菜	黃豆芽Q	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	海芽蛋花湯	乾海芽	
			杏鮑菇Q		冬粉							金針菇Q在地
					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6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 18 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午 點	肉羹麵	白油麵	1.6	水果	桶柑	55份					
						(塑膠瓶)				大白菜切	1.2								
										肉羹(台灣)	0.8								
										紅蘿蔔絲	0.2								
										芹菜	0.1								
						5051-8							5059						
3 月 19 日 週二	早 點	芝麻包	芝麻包	55份				午 點	綠豆地瓜湯	地瓜小丁	1.4								
										綠豆	0.6								
										二砂包糖-公斤台糖	庫								
										5034-0							4106		
3 月 20 日 週三	早 點	鮮蔬粿仔條湯	粿仔條	2				午 點	珍珠丸	珍珠丸(台灣)	110個	水果	葡萄	55份					
			高麗菜切	1.2															
			粗絞肉CAS	0.6															
			紅蘿蔔絲	0.2															
			韭菜	0.1															
			芹菜	0.1															
										5043					(1人2個)	5036			
3 月 21 日 週四	早 點	馬鈴薯鍋	洋芋中丁	1.2				午 點	肉燥米粉湯	新竹炊粉200g	2包	水果	芭樂切	55份					
			粗絞肉CAS	0.8															
			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	庫															
			奶油100克	1條															
		2242-2				2包用3次													
						第一次			5012-1										
3 月 22 日 週五	早 點	什錦意麵	乾意麵	12P				午 點	紅豆包子	小豆沙包	110個	水果	小茄	55份					
			大白菜切	1.2															
			粗絞肉CAS	0.6															
			洗選蛋Q	6PC															
			紅蘿蔔絲	0.2															
			蔥	0.1															
										5004-8					(1人2個)	5034-2			