

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第9週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年4月8日	113年4月9日	113年4月10日	113年4月11日	113年4月12日
主食	小麥飯	地瓜飯	紅藜雞肉粥	胚芽飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	泰式打拋干丁	酥炸水鯊片	照燒豬排	梅子珍雞	鐵板豬柳
每份重量(g)	70	70	60	70	70
副菜一	鮮蔬起司蛋	佛跳牆	刈包	洋芋菇菇凍豆腐	筍片炒魷耳
每份重量(g)	70	70	60	60	60
副菜二	履歷蚵白菜	履歷油菜	履歷青江菜	有機黑葉白菜	履歷福山萵苣
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	綠豆脆圓湯	金針粉絲湯	東泉干絲麵	黃瓜排骨湯	牛蒡雞湯
每份重量(g)	200	200	60	200	200
水果		茂谷			
每份重量(g)		120			

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	2.2	2.2	2.4	2.4
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.4	1.4	1.3	1.3	1.4	1.4	2.0	2.0
水果類(份)	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	86	89	99	102	86	89	87	90	89	92
脂質(g)	22	22	24	24	23	23	22	22	23	23
蛋白質(g)	26	26	28	29	29	29	27	28	29	29
熱量(大卡)	641	654	729	743	667	681	653	667	683	697
醣類(%)	54	54	54	55	51	52	53	54	52	53
脂質(%)	30	30	30	29	31	31	30	30	31	30
蛋白質(%)	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17
膳食纖維(g)	5.1		4.5		4.4		4.8		5.2	
鈉(mg)	722.0		724.0		763.0		744.0		738.0	
鈣(mg)	465.0		186.0		268.0		222.0		204.0	

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9週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年4月8日	113年4月9日	113年4月10日	113年4月11日	113年4月12日
主食	小麥飯	地瓜飯	米食	胚芽飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	泰式打拋干丁	炸豆腸	紅藜雞肉粥	洋芋菇菇凍豆腐	鐵板嫩油丁
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	鮮蔬起司	佛跳牆	照燒麵腸	梅子珍蔬	筍片鮮蔬
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	四季豆炒香菇	青椒土豆絲	刈包	炒莧菜	豆芽菜炒素火腿
每份重量(g)	50	50	60	50	50
副菜三	履歷蚵白菜	履歷油菜	履歷青江菜	有機黑葉白菜	履歷福山高苣
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	綠豆脆圓湯	金針粉絲湯	東泉干絲麵	黃瓜金針菇湯	冬瓜牛蒡湯
每份重量(g)	200	200	60	200	200
水果		茂谷			
每份重量(g)		120			

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	2.2	2.2	2.4	2.4
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.4	1.4	1.3	1.3	1.4	1.4	2.0	2.0
水果類(份)	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	86	89	99	102	86	89	87	90	89	92
脂質(g)	22	22	24	24	23	23	22	22	23	23
蛋白質(g)	26	26	28	29	29	29	27	28	29	29
熱量(大卡)	641	654	729	743	667	681	653	667	683	697
醣類(%)	54	54	54	55	51	52	53	54	52	53
脂質(%)	30	30	30	29	31	31	30	30	31	30
蛋白質(%)	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17
膳食纖維(g)	5.1		4.5		4.4		4.8		5.2	
鈉(mg)	722.0		724.0		763.0		744.0		738.0	
鈣(mg)	465.0		186.0		268.0		222.0		204.0	

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9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	
4月8日週一	小麥飯	泰式打拋干丁	豆干	鮮蔬起司蛋	洗選蛋Q	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	綠豆脆圓湯	脆圓綠豆	蔬食日
			素絞肉		高麗菜Q					
			洋蔥Q		小黃瓜Q					
			蕃茄Q		黃椒Q					
					紅椒Q					
					乳酪絲					
					玉米粒CAS					
4月9日週二	地瓜飯	酥炸水鯊片	水鯊CAS	佛跳牆	大白菜Q	履歷油菜	履歷油菜	金針粉絲湯	乾金針冬粉大骨CAS芹菜Q	茂谷
					鵝蛋					
					金針菇在地					
					芋頭Q					
					竹筍Q					
					肉絲CAS					
4月10日週三	紅藜雞肉粥		高麗菜Q	照燒豬排	御膳大排CAS	履歷青江菜	履歷青江菜	東泉干絲麵	黃油麵豆干黃豆芽Q韭菜Q	
			玉米粒CAS							
			雞肉CAS							
			洗選蛋Q							
			地瓜Q							
			芹菜Q							
4月11日週四	胚芽飯	梅子珍雞	雞丁CAS	洋芋菇菇凍豆腐	洋芋Q	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜金針菇在地龍骨CAS	
			高麗菜Q		凍豆腐					
			紅蘿蔔Q		洋蔥Q					
					杏鮑菇Q					
					有機黑蠔菇					
					培根CAS					
4月12日週五	糙米飯	鐵板豬柳	肉絲CAS	筍片炒魷耳	竹筍Q	履歷福山萵苣	履歷福山萵苣	牛蒡雞湯	冬瓜牛蒡雞丁CAS	
			綠豆芽Q		西芹Q					
			紅椒Q		豆包					
			洋蔥Q		魷耳條Q					
			花生		杏鮑菇Q					
					黃椒Q					

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(花生)、牛奶及其製品(刨絲乾酪、全脂奶粉、奶油)、蛋(雞蛋、鵪鶉蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(豆干、豆包、凍豆腐)、麩質穀物及其製品(小麥、刈包)，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9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
4月8日週一	小麥飯	泰式打拋干丁	豆干	鮮蔬起司	高麗菜Q	四季豆炒香菇	菜豆Q	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	綠豆脆圓湯	脆圓
			素絞肉		小黃瓜Q		香菇Q				綠豆
			蕃茄Q		黃椒Q						
					紅椒Q						
					乳酪絲						
					玉米粒CAS						
4月9日週二	地瓜飯	炸豆腸	豆腸	佛跳牆	大白菜Q	青椒土豆絲	洋芋Q	履歷油菜	履歷油菜	金針粉絲湯	乾金針
					金針菇Q在地		青椒Q				冬粉
					芋頭Q						芹菜Q
					竹筍Q						
4月10日週三	紅藜雞肉粥		高麗菜Q	照燒麵腸	麵腸	刈包	刈包	履歷青江菜	履歷青江菜	東泉干絲麵	黃油麵
			玉米粒CAS								豆干
			地瓜Q								黃豆芽Q
			芹菜Q								
4月11日週四	胚芽飯	洋芋菇凍豆腐	洋芋Q	梅子珍珠蔬	高麗菜Q	炒莧菜	莧菜有機	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	黃瓜金針菇湯	大黃瓜Q
			凍豆腐		紅蘿蔔Q						金針菇Q在地
			杏鮑菇Q								
			有機黑蠔菇								
4月12日週五	糙米飯	鐵板嫩油丁	油豆腐	筍片鮮蔬	竹筍Q	豆芽菜炒素火腿	綠豆芽Q	履歷福山萵苣	履歷福山萵苣	冬瓜牛蒡湯	冬瓜Q
			紅椒Q		西芹Q		素火腿				牛蒡Q
			花生		豆包		紅蘿蔔Q				
					杏鮑菇Q						
					黃椒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9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		
4 月 8 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午 點	蔬菜麥片粥	高麗菜切	1.2	水果	芭樂切	55份		
						(紙盒)				粗絞肉CAS	0.6					
										紅蘿蔔絲	0.2					
										麥片	0.1					
										芹菜	0.1					
										蔥	0.1					
						5051-8							5107			
4 月 9 日 週二	早 點	芝麻包	芝麻包	55份				午 點	紅豆紫米湯	紅豆	0.8					
															紫米	0.4
															二砂包糖-公斤台糖	庫
										5034-0						
4 月 10 日 週三	早 點	馬鈴薯鍋	洋芋中丁	1.2				午 點	珍珠丸	珍珠丸(台灣)	110個	水果	葡萄	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	1包						2包用3次						
			奶油100克	1條						第二次						
		2242-2				(1人2個)	5036									
4 月 11 日 週四	早 點	鍋燒意麵	乾意麵	12P				午 點	虱目魚丸湯	虱目珍珠丸	1.6	水果	小茄	55份		
			高麗菜切	1.2												
			粗絞肉CAS	0.6												
			紅蘿蔔絲	0.2												
			蔥	0.1												
										5045-3					0.9kg160pc	1.6kg284pc
4 月 12 日 週五	早 點	陽春湯麵	白油麵	1.6				午 點	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	55份	水果	進口葡萄	55份		
			高麗菜切	1.2												
			粗絞肉CAS	0.6												
			紅蘿蔔絲	0.2												
			韭菜	0.1												
			蔥	0.1												
										5004-4						5032-1