

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第10週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年4月15日	113年4月16日	113年4月17日	113年4月18日	113年4月19日
主食	醋飯	胚芽飯	麥片飯	地瓜飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	醬燒油豆腐鵝蛋	烤雞翅	鐵路豬排	親子丼	蒜泥白肉
每份重量(g)	60	100	70	70	70
副菜一	散壽司	三杯杏鮑菇	螞蟻上樹	塔香海茸	松露香料鮮蔬
每份重量(g)	60	60	60	60	70
副菜二	履歷蚵白菜	有機豆芽菜	履歷油菜	履歷高麗菜	履歷青江菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	芋頭豆漿	鮮味海芽湯	竹筍貢丸湯	南瓜蠔菇湯	蘿蔔味噌湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉			
每份重量(g)		100			

營養分析(份)	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	2.1	2.1	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
水果類(份)	0.0	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	102	105	87	90	87	90	87	90
脂質(g)	21	21	22	22	24	24	22	22	22	22
蛋白質(g)	26	26	26	27	28	28	28	28	28	28
熱量(大卡)	632	646	708	722	669	683	658	672	658	671
醣類(%)	54	55	58	58	52	53	53	53	53	54
脂質(%)	30	29	28	27	32	31	30	30	30	30
蛋白質(%)	16	16	15	15	16	16	17	17	17	17
膳食纖維(g)	5.2		6.2		4.8		5.1		5.0	
鈉(mg)	785.0		788.0		754.0		777.0		724.0	
鈣(mg)	254.0		198.0		185.0		212.0		201.0	

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10週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年4月15日	113年4月16日	113年4月17日	113年4月18日	113年4月19日
主食	米食	胚芽飯	麥片飯	地瓜飯	紫米糙米飯
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	醋飯	味噌烤豆腐	黃金素豆乳雞	海苔甜椒豆腐	醬燒芽菜豆腐
每份重量(g)	250-300	70	70	70	70
副菜一	醬燒油豆腐	三杯杏鮑菇	螞蟻上樹	塔香海苔	松露香料鮮蔬
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	散壽司	蕃茄四季豆	燴山藥彩蔬	香鬆地瓜葉	炒白花菜
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	履歷蚵白菜	有機豆芽菜	履歷油菜	履歷高麗菜	履歷青江菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	芋頭豆漿	鮮味海芽湯	竹筍香菇湯	南瓜蠔菇湯	蘿蔔味噌湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉			
每份重量(g)		100			

營養分析(份)	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	2.1	2.1	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
水果類(份)	0.0	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	102	105	87	90	87	90	87	90
脂質(g)	21	21	22	22	24	24	22	22	22	22
蛋白質(g)	26	26	26	27	28	28	28	28	28	28
熱量(大卡)	632	646	708	722	669	683	658	672	658	671
醣類(%)	54	55	58	58	52	53	53	53	53	54
脂質(%)	30	29	28	27	32	31	30	30	30	30
蛋白質(%)	16	16	15	15	16	16	17	17	17	17
膳食纖維(g)	5.2		6.2		4.8		5.1		5.0	
鈉(mg)	785.0		788.0		754.0		777.0		724.0	
鈣(mg)	254.0		198.0		185.0		212.0		201.0	

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10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15日週一	醋飯	醬燒豆腐	油豆腐	散壽司	玉米粒CAS	履歷	履歷	芋頭漿	芋頭Q	
			鵝蛋(台灣)		鮪魚罐頭		履歷		芋圓	
			素米血		小黃瓜Q		履歷		履歷	
			黃豆芽Q		紅蘿蔔Q		履歷			
			韭菜Q		洗選蛋Q		履歷			
							履歷			
							履歷			
4月16日週二	胚芽飯	烤雞翅	雞翅CAS	三杯杏鮑菇	杏鮑菇Q	有機豆	綠豆芽有機	鮮味海菜湯	大白菜Q	香蕉
					豆干		履歷		乾海芽	
					黑輪CAS		履歷		金針菇Q在地	
					紅椒Q		履歷		大骨CAS	
					菜豆Q		履歷			
							履歷			
							履歷			
4月17日週三	麥片飯	鐵路豬排	豬大排CAS	螞蟻上樹	高麗菜Q	履歷	履歷	竹筍貢丸湯	竹筍Q	履歷
					冬粉		履歷		貢丸台灣	
					絞肉CAS		履歷		香菇Q	
					紅蘿蔔Q		履歷		大骨CAS	
					木耳Q		履歷		芹菜Q	
							履歷			
							履歷			
4月18日週四	地瓜飯	親子丼	雞丁CAS	塔香海茸	海茸	履歷	履歷	南瓜蠔菇湯	南瓜Q	
			洋蔥Q		肉絲CAS		履歷		有機黑蠔菇	
			紅椒Q		紅蘿蔔Q		履歷		龍骨CAS	
			洗選蛋Q		杏鮑菇		履歷			
			杏仁片				履歷			
							履歷			
							履歷			
4月19日週五	紫米糙米飯	蒜泥白肉	肉片CAS	松露香料鮮蔬	洋芋Q	履歷	履歷	蘿蔔味噌湯	白蘿蔔Q	
			黃豆芽Q		玉米筍Q		履歷		大白菜Q	
					雞丁CAS		履歷		龍骨CAS	
					洋蔥Q		履歷			
					地瓜Q		履歷			
					紅椒Q		履歷			
							履歷			

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(杏仁片)、蛋(雞蛋、鵝蛋)、奶類及其製品(奶油)、大豆及其製品(油豆腐、豆漿、豆干、味噌)、魚類及其製品(鮪魚罐頭)，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10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
4月15日 週一	醋飯		白米	醬燒油豆腐	油豆腐	散壽司	玉米粒CAS	履歷白菜	履歷白菜	芋頭漿	芋頭Q	
					素米血		小黃瓜Q					芋圓
					黃豆芽Q		紅蘿蔔Q					履歷豆漿
4月16日 週二	胚芽飯	味噌烤豆腐	嫩油豆腐	三杯杏鮑菇	杏鮑菇Q	蕃茄四季豆	菜豆Q	有機豆芽菜	綠豆芽有機	鮮味海芽湯	大白菜Q	
					紅椒Q		蕃茄Q				紅蘿蔔Q	乾海芽
												金針菇在地
4月17日 週三	麥片飯	黃金素豆乳雞	素牛蒡揚	螞蟻上樹	高麗菜Q	燴山藥彩蔬	山藥Q	履歷油菜	履歷油菜	竹筍香菇湯	竹筍Q	
					冬粉		雪蓮子					香菇Q
					素肉燥		蘆筍Q				紅椒Q	芹菜Q
					紅蘿蔔Q							
					木耳Q							
4月18日 週四	地瓜飯	海苔甜椒豆腐	百頁豆腐	塔香海茸	海茸	香鬆地瓜葉	地瓜葉Q	履歷高麗菜	履歷高麗菜	南瓜蠔菇湯	南瓜Q	
			紅椒Q		紅蘿蔔Q						有機黑蠔菇	
			黃椒Q		杏鮑菇Q							
			杏仁片									
4月19日 週五	紫米糙米飯	醬燒芽菜豆腐	凍豆腐	松露鮮蔬	洋芋Q	炒白菜	白花CAS	履歷青菜	履歷青菜	蘿蔓味噌湯	白蘿蔔Q	
			黃豆芽Q		玉米筍Q		紅蘿蔔Q				大白菜Q	
					地瓜Q							
					紅椒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10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 15 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	2盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午 點	關東煮湯	白蘿蔔小丁	1.2	水果	棗子切	55份
						(紙盒)				高麗菜切	1.2			
										黑輪片	0.8			
										貢丸片(台灣)	0.8			
										芹菜	0.1			
						5051-8							4156	
4 月 16 日 週二	早 點	滑蛋雞絲麵	雞絲麵	12P				午 點	綠豆薏仁湯	綠豆	0.8			
			高麗菜切	1.2						大麥小薏仁	0.4			
			粗絞肉CAS	0.6						二砂包糖-公斤台糖	庫			
			洗選蛋Q	6PC										
			蔥	0.1										
						5111							4105	
4 月 17 日 週三	早 點	古早味意麵	乾意麵	12P		標條改		午 點	鍋貼	鍋貼(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) 5085-2	
4 月 18 日 週四	早 點	廣東粥	高麗菜切	0.6	牛奶球麵包	牛奶球麵包	28份	午 點	什錦咖哩湯麵	白油麵	1.6	水果	蓮霧切	55份
			粗絞肉CAS	0.3						高麗菜切	1.2			
			非基改玉米粒	0.2						粗絞肉CAS	0.6			
			洗選蛋Q	3粒						紅蘿蔔絲	0.2			
			芹菜	0.1						洋蔥粒	1粒			
			蔥	0.1						甜咖哩	1盒			
						5021				白雲班			5047-1	
4 月 19 日 週五	早 點	玉米濃湯餃	水餃奇美CAS	110粒				午 點	紅豆包子	小豆沙包	110個	水果	小茄	55份
			高麗菜切	1.2										
			三色豆冷凍	0.2										
			蔥	0.1										
			玉米濃湯包1包	庫						2包用3次				
			奶油100g	1條						第三次				
						(1人2粒) 5085-4							(1人2個) 5034-2	