

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第12週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年4月29日	113年4月30日	113年5月1日	113年5月2日	113年5月3日
主食	麥片飯	地瓜飯	三杯雞肉飯	胚芽飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	奶香豆腐	黃金雞翅	烤豬排	成都栗子雞	桂竹筍扣肉
每份重量(g)	70	70	70	70	70
副菜一	玉米炒蛋	白菜滷	滷海帶片	黃金薑菇絲瓜	黃瓜什錦
每份重量(g)	70	70	10	60	70
副菜二	履歷青菜江菜	履歷油菜	履歷高麗菜	有機黑葉白菜	履歷空心菜
每份重量(g)	70	70	60	70	60
湯品	湯圓豆漿	黃瓜排骨湯	蘿蔔魚丸湯	青木瓜養生湯	南瓜蛋花湯
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	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	1.8	1.8	2.5	2.5	1.9	1.9	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.7	1.7	1.3	1.3	1.8	1.8	1.6	1.6
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	2.5	2.5	2.4	2.4	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	104	107	86	89	89	92	88	91
脂質(g)	21	21	22	22	24	24	21	21	23	23
蛋白質(g)	25	26	25	25	29	30	26	26	28	28
熱量(大卡)	631	644	713	726	682	695	645	659	665	679
醣類(%)	54	55	59	59	51	51	55	56	53	53
脂質(%)	30	29	27	27	32	32	29	28	31	30
蛋白質(%)	16	16	14	14	17	17	16	16	17	17
膳食纖維(g)	4.8		5.2		4.3		5.0		4.5	
鈉(mg)	762.0		755.0		789.0		744.0		762.0	
鈣(mg)	241.0		198.1		196.3		183.5		180.1	

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12週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年4月29日	113年4月30日	113年5月1日	113年5月2日	113年5月3日
主食	麥片飯	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	奶香豆腐	醬燒豆腸	素三杯嫩菇拌飯	成都栗子百頁	桂竹筍嫩油丁
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	甜椒玉米年糕	白菜滷	烤嫩油豆腐	黃金薑菇絲瓜	黃瓜什錦
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	橙汁青木瓜	酥炸芝麻三絲	滷海帶片	山藥炒秋葵	沙茶四季豆
每份重量(g)	50	50	10	50	50
副菜三	履歷青江菜	履歷油菜	履歷高麗菜	有機黑葉白菜	履歷空心菜
每份重量(g)	70	70	60	70	60
湯品	湯圓豆漿	黃瓜杏鮑菇湯	芹香羅蔔湯	青木瓜養生湯	南瓜玉米湯
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	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	1.8	1.8	2.5	2.5	1.9	1.9	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.7	1.7	1.3	1.3	1.8	1.8	1.6	1.6
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	2.5	2.5	2.4	2.4	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	104	107	86	89	89	92	88	91
脂質(g)	21	21	22	22	24	24	21	21	23	23
蛋白質(g)	25	26	25	25	29	30	26	26	28	28
熱量(大卡)	631	644	713	726	682	695	645	659	665	679
醣類(%)	54	55	59	59	51	51	55	56	53	53
脂質(%)	30	29	27	27	32	32	29	28	31	30
蛋白質(%)	16	16	14	14	17	17	16	16	17	17
膳食纖維(g)	4.8		5.2		4.3		5.0		4.5	
鈉(mg)	762.0		755.0		789.0		744.0		762.0	
鈣(mg)	241.0		198.1		196.3		183.5		180.1	

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食譜數量設計表112學年度第2學期第12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29日 週一	麥片飯	奶香豆腐	凍豆腐	玉米炒蛋	洗選蛋Q	履歷青菜	履歷青江菜	湯圓	湯圓	蔬食日
			洋芋Q		洋蔥Q					
			螺旋麵		紅椒Q					
			有機黑蠔菇		玉米粒CAS					
			綠花CAS		年糕					
			紅蘿蔔Q							
			洋蔥Q							
			乳酪絲							
4月30日 週二	地瓜雞翅飯	黃金雞翅	雞翅CAS	白菜滷	大白菜Q	履歷油菜	履歷油菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜Q	香蕉
					竹筍Q					
					肉絲CAS					
					金針菇Q在地					
					紅蘿蔔Q					
					豆包					
			(1人1隻)							
5月1日 週三	三杯雞肉飯		杏鮑菇Q	烤豬排	豬大排CAS	履歷高麗菜	履歷高麗菜	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔	
			雞丁CAS							
			紅椒Q							
					(1人1片)					
5月2日 週四	胚芽糙米飯	成都栗子雞	雞丁CAS	黃金蕈菇絲瓜	絲瓜Q	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	青木瓜養生湯	青木瓜Q	
			洋芋Q		南瓜Q					
			地瓜Q		紅蘿蔔Q					
			栗子		木耳Q					
					白精靈Q					
					絞肉CAS					
5月3日 週五	糙米飯	桂竹筍扣肉	肉丁CAS	黃瓜什錦	大黃瓜Q	履歷空心菜	履歷空心菜	南瓜蛋花湯	南瓜Q	
			桂竹筍Q		肉片CAS					
			麵輪		紅蘿蔔Q					
					木耳Q					

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有堅果類(杏仁片)、牛奶及其製品(刨絲乾酪)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(凍豆腐、豆漿、豆包)、魚類及其製品(虱目魚丸)，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12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29日 週一	麥片飯	奶香豆腐	凍豆腐	甜椒	紅椒Q	橙汁青木瓜	青木瓜Q	履歷青江菜	湯圓豆漿		湯圓
			洋芋Q		玉米粒CAS						履歷豆漿
			螺旋麵		年糕						
			有機黑蠔菇								
			綠花CAS								
			紅蘿蔔Q		玉米						
			乳酪絲		年糕						
			杏仁片								
4月30日 週二	地瓜飯	醬燒豆腸	豆腸	白菜	大白菜Q	酥炸芝麻三絲	牛蒡Q	履歷油菜	黃瓜杏鮑菇湯		大黃瓜Q
					竹筍Q		紫地瓜Q				杏鮑菇Q
					金針菇Q在地		芋頭Q				芹菜Q
					紅蘿蔔Q						
					豆包						
							(人:個)				
5月1日 週三	素三杯嫩菇拌飯		杏鮑菇Q	烤嫩油豆腐	油豆腐	滷海帶片	海帶片	履歷高麗菜	芹菜香羅蔔湯		白蘿蔔
			紅椒Q								紅蘿蔔
											芹菜Q
							(人:個)				
5月2日 週四	胚芽飯	成都栗子百頁	百頁豆腐	黃金蕈菇絲瓜	絲瓜Q	山藥炒秋葵	山藥藥Q	有機黑葉白菜	青木瓜養生湯		青木瓜Q
			洋芋Q		南瓜Q		秋葵Q				金針菇Q在地
			地瓜Q		紅蘿蔔						蓮子
			栗子		木耳Q						
					白精靈Q						
5月3日 週五	糙米飯	桂竹筍嫩油丁	油豆腐	黃瓜什錦	大黃瓜Q	沙茶四季豆	菜豆	履歷空心菜	南瓜玉米湯		南瓜Q
			桂竹筍Q		紅蘿蔔		紅蘿蔔				玉米粒CAS
			麵輪		木耳Q						

台中市僑孝國民小學附設幼稚園 點心食譜數量設計表 112學年度第二學期第12週  
 用餐人數：55份(54人+1檢體) 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29日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午點	南瓜濃湯餃	水餃奇美CAS	110粒	水果	菓子切	55份	
						(紙盒)				高麗菜切	1.2				
										三色豆冷凍	0.2				
										蔥	0.1				
										南瓜濃湯粉	1包		2包用3次		
										奶油100g	1條		第二次		
										(1人2粒)					
				5051-8							4243-1				
4月30日週二	早點	玉米雞茸粥	高麗菜切	1.2				午點	綠豆地瓜湯	地瓜小丁	1.4				
			雞清丁CAS	0.8						綠豆	0.8				
			非基改玉米粒	0.4						二砂包糖一公斤台糖	庫				
			洗選蛋Q	6pc											
			芹菜	0.1											
			蔥	0.1											
				5051-7							4106				
5月1日週三	早點	芝麻包	芝麻包	55份				午點	蘿蔔糕	蘿蔔糕葷	55個	水果	葡萄	55份	
										(台灣)					
				5034-0							5049				
5月2日週四	早點	鍋燒意麵	乾意麵	12P				午點	味噌豆腐湯	盒裝細豆腐1.2K	2盒	水果	蓮霧切	55份	
			高麗菜切	1.2						大白菜切	0.8				
			粗絞肉CAS	0.6						金針菇	0.4				
			紅蘿蔔絲	0.2						洋蔥粒	1顆				
			蔥	0.1						蔥	0.1				
										味噌非基改140g	3包				
				5045-3							1418-10				
5月3日週五	早點	保久乳	保久乳	55P				午點	慶生喜兔包	喜兔包	55個	水果	小茄	55份	
										(台灣)					
				5114-2							5034-6				