

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第13週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年5月6日	113年5月7日	113年5月8日	113年5月9日	113年5月10日
主食	麥片飯	地瓜飯	白扁麵(花生)	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	藥膳豆腐	酥炸水鯊片	蔥油雞排	香筍煨雞	白灼燒肉
每份重量(g)	70	70	80	80	80
副菜一	蕃茄炒蛋	麻油菇高麗菜炒肉片	香蔥醬	洋芋肉末	海帶三絲
每份重量(g)	70	70	50	70	50
副菜二	履歷油菜	履歷青菜	履歷福山萵苣	有機油江菜	履歷蚵白菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	八寶良糧粥	竹筍排骨湯	蔬菜味噌湯	虱目浮水羹	泡菜火鍋湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		土芒果			
每份重量(g)		60			

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)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.4	2.4	2.4	2.4	2.5	2.5
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.7	1.7	1.4	1.4	1.2	1.2	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	0.4	0.4	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	2.2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.3
醣類(g)	86	89	94	97	87	90	85	88	88	91
脂質(g)	21	21	25	25	23	23	24	24	24	24
蛋白質(g)	26	27	30	30	29	29	29	29	30	30
熱量(大卡)	641	655	721	734	666	679	667	681	684	698
醣類(%)	54	54	52	53	52	53	51	52	51	52
脂質(%)	30	29	31	31	31	30	32	31	31	31
蛋白質(%)	16	16	17	16	17	17	17	17	17	17
膳食纖維(g)										
鈉(mg)										
鈣(mg)										

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13週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年5月6日	113年5月7日	113年5月8日	113年5月9日	113年5月10日
主食	麥片飯	地瓜飯	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	藥膳豆腐	香酥麵腸	白扁麵(花生)	香筍嫩油丁	白卜燒豆干
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	蕃茄素魚	麻油菇高麗菜	紅燒烤麩	義式洋芋	海帶三絲
每份重量(g)	60	60	60	60	50
副菜二	椒鹽毛豆莢	翠綠莧菜	素乾拌醬	四季素肉燥	彩椒青菜花菜
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	履歷油菜	履歷青江菜	履歷福山苜蓿	有機油江菜	履歷蚵白菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	八寶良糧粥	竹筍杏鮑菇湯	蔬菜味噌湯	蘿蔔金針菇湯	泡菜火鍋湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		土芒果			
每份重量(g)		60			

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)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.4	2.4	2.4	2.4	2.5	2.5
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.7	1.7	1.4	1.4	1.2	1.2	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	0.4	0.4	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	2.2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.3
醣類(g)	86	89	94	97	87	90	85	88	88	91
脂質(g)	21	21	25	25	23	23	24	24	24	24
蛋白質(g)	26	27	30	30	29	29	29	29	30	30
熱量(大卡)	641	655	721	734	666	679	667	681	684	698
醣類(%)	54	54	52	53	52	53	51	52	51	52
脂質(%)	30	29	31	31	31	30	32	31	31	31
蛋白質(%)	16	16	17	16	17	17	17	17	17	17
膳食纖維(g)										
鈉(mg)										
鈣(mg)										

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13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		
5月6日週一	麥片飯	藥膳豆腐	凍豆腐		蕃茄	洗選蛋Q		履歷油菜	履歷油菜		八寶良糧粥	圓糯米		
			高麗菜Q			蕃茄Q			紅豆履歷					
			素米血			洋蔥			綠豆					
			杏鮑菇Q			毛豆仁有機			桂圓					
			金針菇Q在地						大麥小薏仁					
									地瓜Q					
5月7日週二	地瓜飯	酥炸水鯊片	水鯊CAS		麻油菇高麗菜炒肉片	高麗菜Q		履歷青江菜	履歷青江菜		竹筍排骨湯	竹筍Q		土芒果
						肉片CAS			杏鮑菇Q					
						金針菇Q在地			龍骨CAS					
						有機黑蠔菇			芹菜Q					
						木耳Q								
			(人1片)											
5月8日週三	白扁麵(花生)	香蔥醬	白扁麵		蔥油雞排	雞排CAS		履歷福山高荳	履歷福山高荳		蔬菜味噌湯	大白菜Q		
			綠豆芽Q						洋蔥					
			油花生						金針菇Q在地					
			絞肉CAS						乾海芽					
			洋蔥						紅蘿蔔					
5月9日週四	胚芽飯	香筍燉雞	雞丁CAS		洋芋肉末	洋芋Q		有機油江菜	油江菜有機		虱目魚羹	虱目魚柳Q		
			紅蘿蔔			絞肉CAS			白蘿蔔					
			桂竹筍Q			洋蔥			紅蘿蔔					
						紅椒Q			金針菇Q在地					
						玉米粒CAS			芹菜Q					
						培根CAS								
5月10日週五	紫米糙米飯	白卜燒肉	肉丁CAS		海帶三絲	海帶		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		泡菜火鍋湯	高麗菜Q		
			白蘿蔔			干絲			泡菜					
			紅蘿蔔			肉絲CAS			肉片CAS					
						芹菜Q			金針菇Q在地					

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有花生類(花生)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(凍豆腐、角螺、干絲)、魚類及其製品(水鯊、柴魚片、虱目魚柳)，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13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
5月6日 週一	麥片飯	藥膳豆腐	凍豆腐	蕃茄魚	素白帶魚	椒鹽毛豆莢	毛豆莢CAS	履歷油菜	履歷油菜	八寶良糧粥	圓糯米	
			高麗菜Q		蕃茄Q						紅豆履歷	
			素米血								綠豆	
			杏鮑菇Q								桂圓	
			金針菇Q在地								大麥小薏仁	
											地瓜Q	
				紫米								
					(1人1個)							
5月7日 週二	地瓜飯	香酥麵腸	麵腸	麻油菇高麗菜	高麗菜Q	翠綠莧菜	莧菜有機	履歷青江菜	履歷青江菜	竹筍杏鮑菇湯	竹筍Q	
					金針菇Q在地							杏鮑菇Q
					有機黑蠔菇							芹菜Q
					木耳Q							
5月8日 週三	白扁麵(花生)	白扁麵	白扁麵	紅燒烤麩	烤麩	素乾拌醬	豆干丁	履歷福山高苣	履歷福山高苣	蔬菜味噌湯	大白菜Q	
			綠豆芽Q		竹筍Q							金針菇Q在地
			油花生		香菇Q							乾海芽
					紅羅蔔							紅羅蔔
5月9日 週四	胚芽飯	香筍嫩油丁	油豆腐	義式洋芋	洋芋Q	四季素肉燥	菜豆	有機油江菜	有機油江菜	蘿蔔金針菇湯	白羅蔔	
			紅羅蔔		紅椒Q							紅羅蔔
			桂竹筍Q		玉米粒CAS							金針菇Q在地
												芹菜Q
5月10日 週五	紫米糙米飯	白糙米豆干	小硬干	海帶三絲	海帶	彩椒青花菜	綠花CAS	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	泡菜火鍋湯	高麗菜Q	
			白羅蔔		芹菜Q							泡菜
			紅羅蔔									金針菇Q在地
					(1人2個)							

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13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	
5 月 6 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	蓮霧切	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		
5 月 7 日 週二	早 點	陽 春 湯 麵	白油麵	0.8	牛奶球麵包	牛奶球麵包	28P	午 點	紅 豆 紫 米 湯	紅豆	0.8				
			高麗菜切	0.6						紫米	0.4				
			粗絞肉CAS	0.3						二砂包糖-公斤台糖	庫				
			紅蘿蔔絲	0.1											
			韭菜	0.1											
			蔥	0.1											
						5004-4							4232-2		
5 月 8 日 週三	早 點	玉 米 濃 湯 餃	水餃奇美CAS	110粒		2包用3次	午 點	蒸 地 瓜	冰烤番薯	55個	水 果	葡萄	55份		
			高麗菜切	1.2								(台灣)			
			三色豆冷凍	0.2											
			蔥	0.1											
			玉米濃湯包1包	1包											
			奶油100g	1條											
									(水餃一包200粒)						
		5085-4				5074-1									
5 月 9 日 週四	早 點	什 錦 湯 麵	白油麵	1.6			午 點	關 東 煮 湯	白蘿蔔小丁	1.2	水 果	芭樂切	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		
			紅蘿蔔絲	0.2								貢丸片(台灣)	0.8		
			芹菜	0.1								芹菜	0.1		
									5004-1					4156	
5 月 10 日 週五	早 點	鮮 蔬 麵 疙 瘩	麵疙瘩	2.0			午 點	銀 絲 卷	銀絲卷	55個	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											
									(煮湯的)						
									5010-1					5077	