臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

始14年	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第14週	113年5月13日	113年5月14日	113年5月15日	113年5月16日	113年5月17日	
主食	青:龍沙沙沙飯等	胚₹芽⊽飯ҕ	麥引為飯等	地資瓜等飯品	糙ѯ米ౖ飯ҕ	
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300	
主菜	樹蓉子並豆染包蓉	鐵ᢤ路∜豬橖排涤	烤፮雞≞翅┮	左聲宗聲樂雜	花緣瓜緣蒸點肉聚餅是	
每份重量(g)	60	70	70	70	70	
副菜一	滷紮蛋ᢋ	韓宗式ŗ泡蠡菜衤年ϡ糕釒	筍ネ片ネ炒ネ魷▽耳▽	小柒瓜《炒柒培》根《	玉□米□鮪ネ魚□	
每份重量(g)	50	60	60	60	70	
副菜二	履猝歷濟青茫江崇菜紊	履邶歷籼油 萊菜¾	履ネ瀝ネ蚵ョ白ョ菜ネ	有҈ҝ機ӵ豆ኞ芽҈菜ѯ҈	履ネ瀝キ高ќ麗キ菜ネ゙	
每份重量(g)	70	70	70	60	60	
湯品	花緣豆烫豆烫漿謊	蘿శ蔔శ貢譽丸喘湯ま	絲₄瓜∛蛋҈花∜湯ѯ	白衤菜衤蛤纟蜊҈湯ѯ	冬፻瓜钅排染骨炎湯註	
每份重量(g)	200	200	200	200	200	
水果		茂♪谷シ	履龘歷迆豆ሏ썛靠			
每份重量(g)		120	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)	2.4	2.4	2.5	2.5	2.1	2.1	2.2	2.2	1.9	1.9
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.6	1.6	1.6	1.6	1.5	1.5	1.5	1.5
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	2.3	2.3	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	101	104	87	90	87	90	87	90
脂質(g)	23	23	25	25	22	22	23	23	20	20
蛋白質(g)	28	29	30	30	27	28	28	28	25	26
熱量(大卡)	666	680	744	757	654	667	664	678	631	644
醣類(%)	51	52	54	55	53	54	52	53	55	56
脂質(%)	32	31	30	30	30	29	31	30	29	28
蛋白質(%)	17	17	16	16	17	17	17	17	16	16
膳食纖維(g)	5.	. 2	5.	0	4.	2	4.	8	4.	5
鈉(mg)	74	745. 0		786. 0		768. 0		4.0	796. 0	
鈣(mg)	24	1.0	201	1.0	234	234. 0		3.0	195.0	

附註:建議攝取一份水果,以均衡營養素攝取

教育部學科	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									





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14週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
W 1 1 1 1 1 1	113年5月13日	113年5月14日	113年5月15日	113年5月16日	113年5月17日
主食	米⇩食〞	胚₹芽⊽飯ҕ	麥蝪片剝飯剝	地資瓜剝飯等	糙캁米亞飯等
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	青:龍沙沙沙飯等	炸學豆科屬於	紅疹燒゚烤烫麩ಽ	糖浆醋浆百染更品	瓜~(子:、丁)
每份重量(g)	250-300	70	60	70	70
副菜一	樹於子;豆灸包含	韓‹式療泡҈菜҈年҈糕ێ	芹;香菜炒菜筍;片等	燴を炒拿小豆黄系瓜家	奶≩油ぇ玉朮米♡
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	野ℯ菇紫拌ϡ雲ϧ耳Ⴡ	蒸靠玉△米□	焗♂烤烫蕃≒茄≒盅燙	炒菸地苎瓜ξ葉唜	蠔ュ菇ё箭≒筍៉ូ
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	履為歷為青光江,菜菜	履邶歷籼油▽菜ϡ	履ネ歷キ蚵ョ白ョ菜シ	有҈機≝豆ኞ芽ኞ菜紊	履ネ歷キ高ሄ麗キ菜ネ
每份重量(g)	70	70	70	60	60
湯品	花緣豆灸豆灸漿點	蘿烫蔔烫湯類	絲₄瓜∛蠔₢菇៓湯ᡱ	白染菜染金等針类菇浆湯类	冬素瓜紫杏子鮑味菇紫湯素
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		茂♪谷۶	履ឺ歷ឺ豆ဳ漿 ‡		
每份重量(g)		120	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)	2.4	2.4	2.5	2.5	2. 1	2. 1	2. 2	2. 2	1.9	1.9
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.6	1.6	1.6	1.6	1.5	1.5	1.5	1.5
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	2.3	2.3	2. 2	2.2
醣類(g)	85	88	101	104	87	90	87	90	87	90
脂質(g)	23	23	25	25	22	22	23	23	20	20
蛋白質(g)	28	29	30	30	27	28	28	28	25	26
熱量(大卡)	666	680	744	757	654	667	664	678	631	644
醣類(%)	51	52	54	55	53	54	52	53	55	56
脂質(%)	32	31	30	30	30	29	31	30	29	28
蛋白質(%)	17	17	16	16	17	17	17	17	16	16
膳食纖維(g)	5.	5. 2		5. 0		4. 2		8	4.	5
鈉(mg)	745	5. 0	786	786. 0		768. 0		1. 0	796. 0	
鈣(mg)	241	1.0	201	1.0	234	4.0	198	3. 0	195.0	

附註:建議攝取一份水果,以均衡營養素攝取

教育部學相	交午餐食物內容及營	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				





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食譜數量設計表112學年度第2學期第14週

日	主	菜	主菜用量明細	菜	副菜一用量明細	菜	副菜二用量明細	菜	湯類用量明細	水果
期	食	名	材料	名	材料	名	材料	名	材料	飲料
5			J\╬魚⊭干≝		豆浆包浆	履剂	履滸歷抖青茳江崇菜茅		花鬟豆羹	
J			豆灸干柴		洋乘蔥麵	歷塾			履濟歷為豆蒸漿!	
月	青ź		高《麗·菜》。Q	樹桑	紅疹蘿蔔醬	青ź		花颖		
/•			青ź龍¾Q			┤┐┆				
13	龍乳		洗ᅸ選ቒᢋQ	子·				豆灸		4
	炒點		油菜花類生艺	豆灸		菜养	<u> </u>	豆羹		4
日	飯ฐ			包ෘ		_ │ 滷ネ	水系煮素蛋素(台素灣菜)	漿‡		4
				1		_	a l - dE	1		4
週一				1		蛋%	[1人引][1][1][1][1][1][1][1][1][1][1][1][1][1]			-
_			占 と と と と と と と と と と と と と と と と と と と		大學白麗菜》。		履趾歷塾油菜菜塾		白紫蘿繁蔔沒	茂ュ浴⊱
5			首於院》入下列第UNS	1	<u> </u>		玉□米□粒类CAS	<u> </u> 	紅溪蘿ී蔔茏	- /X.* Ll ×
				韓√	年系糕系		<u> </u>	蘿╸	重系式,台·清灣、	1
月	胚ং	鐵劃		式产	肉乳片氧CAS	履訛		富老	大科学 CAS	
		路款		泡验	虱疹目染魚"甜蒜不染辣疹) 歷 *		_)(H × 0110	1
14	芽₹	豬ೇ		菜茅	金、針、菇、Q在、地。			貢點		1
_	飯。			1	洋ℯ蔥ẫ	7		丸∻		
日		排染		年		菜茅		湯ŧ		1
週				糕紫						
=										
5			雞±翅∗CAS		竹ღ筍⊱Q		履ネを歴*・蚵ュ 白ュ菜ュ		絲△瓜∛Q	履》歷*豆*漿;
Ü					魷ぇ耳ェ條ǯQ				洗҈選ё⊈Q	█(分ξ班३)
月				筍約	肉學片為CAS	履訛		絲₄	大∛骨∜CAS	
•	麥	烤烫		片	紅疹蘿蔔麵	歷塾		瓜\$		4
15	片系	雞些		炒點	木尕耳≝Q	┙蚵ぇ		蛋乳		
	飯ş	翅和		魷ź	芹ϟ菜ϡQ	白彩		花颖		4
日	D/X ⁵	Kan						4		4
·112			(1 1 m 1年 .)	耳″		菜茅		湯ŧ		-
週 三			(1人》1隻*)	1				1		1
			 雞≒丁ἔCAS		小ຼັ黄﹑ໂ瓜 š Q		緑҈ҧ҈҅芽҈有҈機≗		大學自身菜業Q	
5			業÷ 5½0MS 洋ネ芋□Q		肉®絲₄CAS		紅海灣富是		パロッキッマ 蛤ჴQ	1
			黃藻椒‡Q	/ \ <u>*</u>	培养根《CAS	┤有₹	小工工水压 5 田)。	自		
月	地坐	左點	紅系椒。。	瓜紫	有乘機:黑、蠔、菇、	機当			龍泽骨※CAS	1
		宗經	THE ISKA C		紅桑蘿蔔				1302 13	
16	瓜紫	棠衤		炒藝		豆灸		蛤⊱		
_	飯剝	雞!		培₹		芽₹		┫┪		1
日		关 肚-		根紫		菜氵		湯ŧ		
週										
四										
5			絞ൃष्ठि€CAS		玉□米□粒≛CAS		履҈歷҈高ᇵ麗҈菜҈		冬剂瓜。Q	
•			瘦桌絞靠肉果CAS	-	鮪橖魚৺罐ฐฐฐ		木以耳、Q		排除骨浆CAS	-
月		花颖	花彩瓜彩	至中	洋乘蔥麵	_ 履剂		冬	杏⋮鮑≧菇ёQ	-
•	糙캁	瓜៖	蔭⇒瓜∜3K		洋﹑芽 ·Q	歷*		瓜៖		
17	米□	蒸點	豆罩薯菜Q		紅蘿蘿蔔沒	高紫		排染		-
	飯ş	肉點	±±4 + =	鮪∻	小ຼ董ẫẫẫgQ	麗恋		骨紫		-
日	W."		蒜緣末足	魚㎡		_				
油		餅		1		_ 菜;		湯業		-
週ェ				1				1		1
五	L		 用	<u> </u>			<u> </u>			

^{*}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(豆干、豆包、豆漿)、魚類及其製品(小魚干、虱目魚甜不辣、鮪魚罐頭)、海鮮類及其製品(就耳條、蛤),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14週

日	主	菜	主菜用量明細	菜	副菜一用量明細	菜	副菜二用量明細	菜	副菜三用量明細	菜	湯類用量明細
期	食	名	材料	名	材料	名	材料	名	材 料	名	材料
期 5 月 13 日 週 一	食 青涩炒♪ 飯	<u>名</u>	豆蕊干等 高紫麗亞菜菜Q 青紅龍莎Q 油菜花等生產	名 樹 子 豆 亞 包 .	紅彩蘿蔔品	名野 菇 拌 雲 耳	杏 : 鮑 : 菇 : Q 白 : 精 : 靈 : Q 木 : 耳 · · Q	名 履 歷 青 江 菜 ·	履命歷為青光江北東於	花 豆 豆 漿	花绿豆菜履产歷产豆菜漿菜
5 月 14 日 週二	胚∜萝▽飯呩	炸學豆學腐	板等豆浆腐浆	韓式泡菜年糕	大學白家菜家Q 泡漆菜家 年壽糕業 金紫針紫菇《Q在》地	蒸** 玉 " 米	玉□米□Q (1人學1個樂)	履染 油菜菜菜	履改歷生油菜菜。	羅湯湯	紅泰蘿醬蔔沒
5 月 15 日 週三	麥紫竹	紅髮烤髮	烤 激 数 克	芹籽香料物	竹*筍*Q 紅½蘿ẫẫぇ 木以耳*Q 芹½菜*Q	焗酱 薪 盅	履診歷為蕃·茄特 玉山米中粒性CAS 素於火家腿勢	履歷蚵白菜	履為歷本朝之白之菜。	絲瓜蠔菇湯	統。瓜《Q 有。機。黑、蠔。菇。
5 月 16 日 週四	地灣飯	糖黄白真	百計頁:豆素腐品 注於芋中Q 黃素椒是Q 紅素椒是Q	燴炒小黃瓜	小意義。瓜袋Q有录機"黑红蠓虾菇袋紅袋蘿蔔袋	炒炒、瓜菜	地恋瓜\$ 葉記Q	有機豆芽菜	級&豆&芽▽有▽機º 紅疹蘿蔔蔔	白菜金針菇湯	大學白麗菜繁Q 金灣針帶菇®Q在影地學
5 月 17 日 週五	糙іҳҳѡбобі	瓜 (子 干 等 丁 ² 2	豆拿干氧花彩瓜浆 蔭示瓜浆 豆含薯含Q	奶涤油≅	玉山米山粒之CAS 洋東芋山Q 紅紫蘿蔥蔔是 小麦黃紫瓜紫Q	蠔 菇 箭 筍 緑	有意機也黑花蠔菇菜	履歷高麗菜	履む歴を高い麗を菜を 木は耳がQ	冬瓜杏鮑菇湯	冬潭瓜。《Q杏子》和"克"。

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14週

用餐			·李國氏小等 }(54人+1檢		C-931/1F		V 11 3/	主以	-1-70	112-1	スポ		明 弟 1 4 週 單位:公斤	
日	餐	菜	用量明:		菜	用量明		餐	菜	用量明		菜	用量明	
期	別	名		數量	名	材料	數量	別	名		數量	名	材料	數量
5 月	早	玉业	玉米脆片	4盒	<i>ት</i> ሂ	鮮奶-960mL (紙盒)	8瓶	午	廣	高麗菜切 粗絞肉CAS 非基改玉米粒 洗選蛋Q	0.4 6粒	1.	蓮霧切	55份
13	點	米脆片			鮮奶			點	東粥	芦菜	0.1	水果		
日 週			5051-8							5021				
5			高麗菜切	12P 1. 2		裸條改				綠豆 大麥小薏仁	0.8			
月 14	早	古早味	粗絞肉CAS 紅蘿蔔絲 韭菜	0. 6 0. 2 0. 1				午	綠豆薏	二砂包糖一公斤台糖	庫			
日	點	味意麵	芹菜	0.1				點	忌仁湯					
週 二			5043	105						4105			44 44	
5 ¤	早	鮮	雞絲麵 蚵白菜切 粗絞肉CAS	12P 1. 2 0. 6				午		鍋貼(台灣)	110個		葡萄	55份
月 15	點	蔬雞	洗選蛋Q 蔥	6pc 0.1				點	鍋貼			水果		
日	がロ	絲麵						添口	ΛŪ	(1人2個)		不		
週 三			5045-6 洋芋中丁	1. 2						5085-2 虱目珍珠丸	1.6		美濃瓜切	55公
5 月	早	馬	粗絞肉CAS 高麗菜切	0.8				午	虱	高麗菜切芹菜	1. 2		大派队员	00171
16	點	鈴薯	紅蘿蔔中丁 玉米濃湯粉1K	0.4 0.4 1包		2包用3次		點	目 魚 丸	0.9kg160pc		水果		
日週		鍋	奶油100克	1條		第二次			%	1. 6kg284pc 4148-2				
5			白油麵	1. 6 1. 2						鮮奶饅頭	55份		番茄	55份
月	早	什錦	粗絞肉CAS 紅蘿蔔絲	0.6 0.2				午	鮮					
17	點	咖哩湯	洋蔥粒 甜咖哩	1粒 1盒				點	奶饅頭			水果		
日週五		麵	5047-1						^	5032-1				