

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第15週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年5月20日	113年5月21日	113年5月22日	113年5月23日	113年5月24日
主食	麥片飯	地瓜飯	沙茶豬肉燴麵	胚芽飯	芝麻糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	腐丁滷白菜	炸雞排	蒲燒鯛魚腹	鹽水雞	泡菜燒肉
每份重量(g)	70	100	50	70	70
副菜一	洋芋起司蒸蛋	絲瓜燴鮮菇	花枝丸	塔香海帶根	石鍋鮮蔬
每份重量(g)	60	60	20	60	60
副菜二	履歷青菜江菜	有機空心菜	履歷福山萵苣	履歷蚵白菜	履歷油菜
每份重量(g)	70	60	70	70	70
湯品	綠豆脆圓湯	黃瓜排骨湯	竹筍鮮菇湯	玉米濃湯	蔬菜味噌湯
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	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	2.3	2.3	2.3	2.3	2.1	2.1	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.9	1.9	1.6	1.6	1.7	1.7	1.9	1.9
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	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	106	109	87	90	88	91	89	92
脂質(g)	21	21	24	24	23	23	22	22	22	22
蛋白質(g)	25	26	28	29	28	29	27	27	27	27
熱量(大卡)	630	644	751	765	670	683	657	671	659	673
醣類(%)	54	55	56	57	52	53	54	54	54	55
脂質(%)	30	29	29	28	31	30	30	29	30	29
蛋白質(%)	16	16	15	15	17	17	16	16	16	16
膳食纖維(g)	4.8		5.2		4.3		4.9		4.8	
鈉(mg)	714.0		722.0		768.0		763.0		788.0	
鈣(mg)	254.0		185.0		180.0		196.0		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
饌珍記

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營養分析表(素)

第15週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年5月20日	113年5月21日	113年5月22日	113年5月23日	113年5月24日
主食	麥片飯	地瓜飯	麵食	胚芽飯	芝麻糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	腐丁滷白菜	水晶芋粿百頁	沙茶鮮菇燴麵	鹽水豆干	泡菜燒豆腸
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	起司玉米筍炒白花	絲瓜燴鮮菇	醬燒麵腸	塔香海帶根	石鍋鮮蔬
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	扁蒲炒菇	甜椒山藥	素雲菜捲	起司南瓜	花生杏仁鮑菇
每份重量(g)	50	50	30	50	50
副菜三	履歷青江菜	有機空心菜	履歷福山萵苣	履歷蚵白菜	履歷油菜
每份重量(g)	70	60	70	70	70
湯品	綠豆脆圓湯	芹香黃瓜湯	竹筍鮮菇湯	玉米濃湯	蔬菜味噌湯
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	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	2.3	2.3	2.3	2.3	2.1	2.1	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.9	1.9	1.6	1.6	1.7	1.7	1.9	1.9
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	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	106	109	87	90	88	91	89	92
脂質(g)	21	21	24	24	23	23	22	22	22	22
蛋白質(g)	25	26	28	29	28	29	27	27	27	27
熱量(大卡)	630	644	751	765	670	683	657	671	659	673
醣類(%)	54	55	56	57	52	53	54	54	54	55
脂質(%)	30	29	29	28	31	30	30	29	30	29
蛋白質(%)	16	16	15	15	17	17	16	16	16	16
膳食纖維(g)	4.8		5.2		4.3		4.9		4.8	
鈉(mg)	714.0		722.0		768.0		763.0		788.0	
鈣(mg)	254.0		185.0		180.0		196.0		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



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15週

單位：

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20日週一	麥片飯	腐丁滷白菜	油豆腐	洋芋起士蒸蛋	洗選蛋Q	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	脆圓		
			大白菜Q		洋芋Q				綠豆		
			紅蘿蔔		白花CAS						
			金針菇Q在地		乳酪絲						
5月21日週二	地瓜雞排飯	炸雞排	雞排CAS	絲瓜燴鮮菇	絲瓜Q	有機空心菜	有機空心菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜Q	香蕉	
					有機黑蠔菇				龍骨CAS		
					洗選蛋Q				芹菜Q		
					(1人1塊)						
5月22日週三	沙茶豬肉燴麵	高麗菜Q 洋蔥 木耳Q 紅蘿蔔 肉片CAS	蒲燒鯛魚腹	蒲燒鯛魚Q	履歷福山蒿苳	履歷福山蒿苳	履歷福山蒿苳	竹筍鮮菇湯	竹筍Q		
				洋蔥					花枝丸CAS		龍骨CAS
				木耳Q							香菇Q
				紅蘿蔔							芹菜Q
				肉片CAS							
									(1人1片)		(1人1個)
5月23日週四	胚芽飯	鹽水雞	塔香海帶根	海根	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	玉米濃湯	玉米粒CAS		
				肉絲CAS							洋蔥
				紅蘿蔔							洋芋Q
				杏鮑菇Q							紅蘿蔔
											洗選蛋Q
5月24日週五	芝麻糙米飯	泡菜燒肉	石鍋鮮蔬	黃豆芽Q	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	蔬菜味噌湯	大白菜Q		
				小黃瓜Q					豆腐		
				紅蘿蔔					洋蔥		
				乾海芽					金針菇Q在地		
				玉米粒CAS							

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(腰果)、牛奶及其製品(刨絲乾酪、全脂奶粉、奶油)、蛋(雞蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(油豆腐、豆腐、味噌)、麩質穀物及其製品(烏龍麵)、魚類及其製品(鯛魚腹、花枝丸、柴魚片)，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15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20日 週一	麥片飯	腐丁滷白菜	油豆腐	起司玉米筍	扁蒲炒菇	瓠瓜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	脆圓	綠豆														
			大白菜Q									白花CAS	有機黑蠔菇	履歷青江菜	脆圓	綠豆									
			紅蘿蔔									玉米筍					履歷青江菜	脆圓	綠豆						
			金針菇Q在地									扁蒲								履歷青江菜	脆圓	綠豆			
												炒											履歷青江菜	脆圓	綠豆
												白													
	花		履歷青江菜	脆圓	綠豆																				
5月21日 週二	地瓜飯	水晶芋粿百頁	百頁豆腐	絲瓜	甜椒山藥	山藥	有機空心菜	有機空心菜	有機空心菜	大黃瓜	芹香黃瓜湯														
			芋粿									有機黑蠔菇	黃椒	有機空心菜	大黃瓜	芹香黃瓜湯									
																	有機空心菜	大黃瓜	芹香黃瓜湯						
																				有機空心菜	大黃瓜	芹香黃瓜湯			
																							有機空心菜	大黃瓜	芹香黃瓜湯
			有機空心菜	大黃瓜	芹香黃瓜湯																				
5月22日 週三	沙茶鮮菇燴麵	高麗菜Q	麵腸	醬燒麵腸	素雲菜捲	素雲菜捲	履歷福山高苜	履歷福山高苜	履歷福山高苜	竹筍	香菇Q														
			杏鮑菇Q											履歷福山高苜	竹筍	香菇Q									
			木耳Q														履歷福山高苜	竹筍	香菇Q						
			紅蘿蔔																	履歷福山高苜	竹筍	香菇Q			
			豆包																				履歷福山高苜	竹筍	香菇Q
			(1人1個)	履歷福山高苜	竹筍	香菇Q																			
5月23日 週四	胚芽飯	鹽水豆干	豆干	塔香海帶根	起司南瓜	南瓜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	玉米粒CAS	洋芋Q														
			高麗菜Q									海根		履歷蚵白菜	玉米粒CAS	洋芋Q									
			小黃瓜Q									紅蘿蔔					履歷蚵白菜	玉米粒CAS	洋芋Q						
			素甜不辣									杏鮑菇Q								履歷蚵白菜	玉米粒CAS	洋芋Q			
			金針菇Q在地																				履歷蚵白菜	玉米粒CAS	洋芋Q
				履歷蚵白菜	玉米粒CAS	洋芋Q																			
5月24日 週五	芝麻糙米飯	泡菜燒豆腸	豆腸	石鍋鮮蔬	花生鮑菇	杏鮑菇	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	大白菜Q	豆腐														
			高麗菜Q									黃豆芽Q		履歷油菜	大白菜Q	豆腐									
			泡菜									小黃瓜Q					履歷油菜	大白菜Q	豆腐						
			木耳Q									紅蘿蔔								履歷油菜	大白菜Q	豆腐			
			腰果									乾海芽											履歷油菜	大白菜Q	豆腐
												玉米粒CAS													
				履歷油菜	大白菜Q	豆腐																			

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15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 20 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮 奶	鮮奶-960mL	8瓶	午 點	蕃 茄 麵 疙 瘩	麵疙瘩	2.0	水 果	芭樂切	55份
						(紙盒)				高麗菜切	1.2			
										粗絞肉	0.6			
										蕃茄去蒂	0.4			
										蔥	0.1			
										蕃茄醬小340g	1罐			
			5051-8							5005-0				
5 月 21 日 週二	早 點	玉米瘦肉粥	高麗菜切	1.2				午 點	紅 豆 湯 圓	小湯圓	1.2			
			粗絞肉CAS	0.6						紅豆	0.6			
			非基改玉米粒	0.4						二砂包糖-公斤台糖	庫			
			洗選蛋Q	6pc										
			芹菜	0.1										
			蔥	0.1										
			5018-7							4101				
5 月 22 日 週三	早 點	什錦冬粉	冬粉	0.4				午 點	鮮 肉 包	鮮肉包CAS	55份	水 果	葡萄	55份
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			芹菜	0.1										
			沙茶醬小	1罐										
			5101-2							5034-5				
5 月 23 日 週四	早 點	味噌湯麵	白油麵	1.6				午 點	絲 瓜 麵 線	白麵線	0.8	水 果	美濃瓜切	55份
			高麗菜切	1.2						絲瓜去皮	2			
			粗絞肉CAS	0.6						洗選蛋Q	6pc			
			洋蔥粒	1粒						嫩薑絲	0.1			
			蔥	0.1						蔥	0.1			
			味噌非基改140g	3包										
			4170-3							3126				
5 月 24 日 週五	早 點	滑蛋雞絲麵	雞絲麵	12P				午 點	金 絲 捲	金絲捲	55個	水 果	番茄	55份
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			洗選蛋Q	6PC										
			蔥	0.1										
			5111							2261-3				