

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第19週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年6月17日	113年6月18日	113年6月19日	113年6月20日	113年6月21日
主食	地瓜飯	麥片飯	營養麵條	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	糖醋豆腸★	粉蒸肉	佃煮秋刀魚★	烤雞排	泡菜炒肉片
每份重量(g)	70	70	60	100	70
副菜一	起司洋芋蒸蛋	滷白菜	水晶餃	三杯鮮菇	義式蒜香洋芋(地瓜)
每份重量(g)	60	70	20	60	60
副菜二	履歷福山萵苣	履歷空心菜	履歷蚵白菜	有機高麗菜	履歷青江菜
每份重量(g)	70	60	70	60	70
湯品	綠豆薏仁湯	黃瓜排骨湯	奶香味噌湯	瓠瓜排骨湯	白菜粉絲湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		西瓜	履歷豆漿		
每份重量(g)		140	200		

★星號菜色含堅果種子等易過敏食材，請依個人體質謹慎攝取。

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	2.0	2.0	2.2	2.2	2.7	2.7	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.6	1.6	1.2	1.2	1.5	1.5	1.5	1.5
水果類(份)	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.4	2.4	2.3	2.3	2.5	2.5	2.3	2.3	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	96	99	85	88	87	90	87	90
脂質(g)	23	23	21	21	23	23	25	25	21	21
蛋白質(g)	27	27	26	26	27	27	31	32	26	26
熱量(大卡)	653	667	681	694	659	673	700	714	643	657
醣類(%)	52	53	56	57	52	52	50	50	54	55
脂質(%)	31	31	28	28	32	31	33	32	30	29
蛋白質(%)	16	16	15	15	16	16	18	18	16	16
膳食纖維(g)	4.5		4.8		4.3		4.4		4.8	
鈉(mg)	724.0		758.0		777.0		752.0		763.0	
鈣(mg)	211.0		198.0		201.0		185.0		196.0	

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19週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年6月17日	113年6月18日	113年6月19日	113年6月20日	113年6月21日
主食	地瓜飯	麥片飯	麵食	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	糖醋豆腸★	醬燒素雞	營養麵條	滷油豆腐	泡菜凍豆腐
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	起司洋芋	滷白菜	如意彩絲	三杯鮮菇	義式蒜香洋芋(地瓜)
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	雙菇炒素甜不辣	脆炒養生雙色地瓜	素水晶餃	烤吐司披薩	塔香海根
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	履歷福山萵苣	履歷空心菜	履歷蚵白菜	有機高麗菜	履歷青菜江菜
每份重量(g)	70	60	70	60	70
湯品	綠豆薏仁湯	芹香黃瓜湯	奶香味噌湯	瓠瓜湯	白菜粉絲湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		西瓜	履歷豆漿		
每份重量(g)		140	200		

★星號菜色含堅果種子等易過敏食材，請依個人體質謹慎攝取。

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	2.0	2.0	2.2	2.2	2.7	2.7	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.6	1.6	1.2	1.2	1.5	1.5	1.5	1.5
水果類(份)	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.4	2.4	2.3	2.3	2.5	2.5	2.3	2.3	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	96	99	85	88	87	90	87	90
脂質(g)	23	23	21	21	23	23	25	25	21	21
蛋白質(g)	27	27	26	26	27	27	31	32	26	26
熱量(大卡)	653	667	681	694	659	673	700	714	643	657
醣類(%)	52	53	56	57	52	52	50	50	54	55
脂質(%)	31	31	28	28	32	31	33	32	30	29
蛋白質(%)	16	16	15	15	16	16	18	18	16	16
膳食纖維(g)	4.5		4.8		4.3		4.4		4.8	
鈉(mg)	724.0		758.0		777.0		752.0		763.0	
鈣(mg)	211.0		198.0		201.0		185.0		196.0	

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19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				
6月17日週一	地瓜飯	糖醋豆腐★	豆腸		起司洋芋蒸蛋	洗選蛋Q		履歷福山蒿苳	履歷福山蒿苳		綠豆薏仁湯	綠豆				
			麵腸			洋芋									小薏仁	
			杏鮑菇Q			玉米粒CAS										
			洋蔥			乳酪絲										
			青椒Q													
			黃椒Q													
			金針菇Q在地													
			★花生													
6月18日週二	麥片飯	粉蒸肉	肉丁CAS		滷白菜	大白菜		履歷空心菜	履歷空心菜		黃瓜排骨湯	大黃瓜Q		西瓜		
			地瓜Q			竹筍Q									龍骨CAS	
						肉絲CAS									芹菜Q	
						金針菇Q在地										
						紅蘿蔔										
6月19日週三	營養麵條	佃煮秋刀魚★	秋刀魚CAS		水晶餃	水晶餃(台灣)		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		奶香味噌湯	高麗菜		履歷豆漿		
			★白芝麻												洋蔥	
															紅蘿蔔	
															肉絲CAS	
															有機黑蠔菇	
															玉米粒CAS	
6月20日週四	小麥飯	烤雞排	雞排CAS		三杯鮮菇	杏鮑菇Q		有機高麗菜	高麗菜有機		瓠瓜排骨湯	瓠瓜Q				
						豆干			木耳Q						龍骨CAS	
						茄子Q									紅蘿蔔	
						香菇Q										
						紅椒Q										
6月21日週五	糙米飯	泡菜炒肉片	肉片CAS		義式蒜香洋芋(地瓜)	洋芋		履歷青江菜	履歷青江菜		白菜粉絲湯	大白菜				
			高麗菜			有機黑蠔菇									冬粉	
			泡菜			小黃瓜Q									洗選蛋Q	
			洋蔥			紅椒Q									紅蘿蔔	
						培根CAS									香菇Q	
						洋蔥									大骨CAS	
						地瓜Q										

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(花生、白芝麻)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆腸、豆漿、味噌、豆干)、小麥及其製品(烏龍麵、小麥)、奶類及其製品(乳酪絲、奶粉、奶油)、魚類及其製品(秋刀魚、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19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
6月17日 週一	地瓜飯	糖醋豆腐★	豆腸	起司洋芋	洋芋	雙菇炒素甜不辣	杏鮑菇Q	履歷福山高苣	履歷福山高苣	綠豆薏仁湯	綠豆
			麵腸		玉米粒CAS		有機黑蠔菇				小薏仁
			青椒Q				素甜不辣				
			黃甜椒Q								
			金針菇Q在地								
			★花生								
6月18日 週二	麥片飯	醬燒素雞	素雞	滷白菜	大白菜	脆炒養生雙色地瓜	地瓜Q	履歷空心菜	履歷空心菜	芹香黃瓜湯	大黃瓜Q
					竹筍Q		紫地瓜Q				芹
					金針菇Q在地		小黃瓜Q				香
					紅蘿蔔						黃
											瓜
											湯
6月19日 週三	營養麵條	烏龍麵		如意彩絲	豆包	素水晶餃		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	奶香味噌湯	高麗菜
					黃豆芽Q						紅蘿蔔
					木耳Q						有機黑蠔菇
					紅蘿蔔						玉米粒CAS
					芹菜Q						
6月20日 週四	小麥飯	滷油豆腐	四角油豆腐	三杯鮮菇	杏鮑菇Q	烤吐司披薩	吐司	有機高麗菜	高麗菜有機	瓠瓜湯	瓠瓜Q
					豆干		玉米粒CAS		木耳Q		紅蘿蔔
					茄子Q		素火腿				
					香菇Q		洋芋				
					紅椒Q		乳酪絲				
6月21日 週五	糙米飯	泡菜凍豆腐	凍豆腐	義式蒜香洋芋(地瓜)	洋芋	塔香海根	海根	履歷青江菜	履歷青江菜	白菜粉絲湯	大白菜
			高麗菜		有機黑蠔菇						冬粉
			素泡菜		小黃瓜Q						紅蘿蔔
					紅椒Q						香菇Q
					地瓜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19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						
6 月 17 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	3盒 庫1	鮮 奶	鮮奶-960mL	8瓶 (紙盒)	午 點	關 東 煮 湯	白蘿蔔小丁	1.2	水 果	愛文芒果切	55份						
							5051-8										4156			
6 月 18 日 週二	早 點	廣 東 粥	高麗菜切	1.2				午 點	紅 豆 湯 圓	小湯圓	1.2									
			粗絞肉CAS	0.6																
			非基改玉米粒	0.4																
			洗選蛋Q	6粒																
			芹菜	0.1																
			蔥	0.1																
							5021										4101			
6 月 19 日 週三	早 點	絲 瓜 麵 線	白麵線	0.8				午 點	蘿 蔔 糕	蘿蔔糕葷	55個 (台灣)	水 果	葡萄	55份						
			絲瓜去皮	2																
			洗選蛋Q	6pc																
			嫩薑絲	0.1																
			蔥	0.1																
							3126										5049			
6 月 20 日 週四	早 點	日 式 烏 龍 麵	烏龍麵大	2				午 點	香 菇 雞 湯 冬 粉	冬粉粒公斤	0.4	水 果	火龍果切	55份						
			高麗菜切	1.2																
			粗絞肉CAS	0.6																
			紅蘿蔔絲	0.2																
			蔥	0.1																
							5047-4										4209			
6 月 21 日 週五	早 點	陽 春 湯 麵	白油麵	1.6				午 點	鮮 奶 饅 頭	鮮奶饅頭	55份	水 果	泰安李	55份						
			高麗菜切	1.2																
			粗絞肉CAS	0.6																
			紅蘿蔔絲	0.2																
			韭菜	0.1																
			蔥	0.1																
							5004-4										5032-1			