

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第17週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年6月3日	113年6月4日	113年6月5日	113年6月6日	113年6月7日
主食	麥片飯	胚芽飯	端午荷香飯(元氣香Q米糕)	地瓜飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	烏龍豆干	酥炸水鯊片	香滷雞排	沙茶雞丁	醬燒肉丁
每份重量(g)	70	75	70	80	80
副菜一	麻油木須炒蛋	奶香洋芋(毛豆)	滷海帶片	梅林三絲	粉絲高麗菜
每份重量(g)	60	70	20	70	60
副菜二	履歷油菜	履歷高麗菜	履歷福山萵苣	有機黑葉白菜	履歷空心菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	珍珠冬瓜茶	黃瓜鮮菇湯	瓠瓜排骨湯	竹筍蠔菇湯	肉骨茶湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		西瓜			
每份重量(g)		120			

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	2.4	2.4	2.6	2.6	2.6	2.6	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.4	1.4
水果類(份)	0.0	0.0	0.5	0.5	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	2.3	2.3	2.2	2.2	2.4	2.4
醣類(g)	85	88	93	96	86	89	87	90	86	89
脂質(g)	22	22	25	25	25	25	24	24	22	22
蛋白質(g)	26	27	29	29	30	31	30	31	26	26
熱量(大卡)	644	658	707	720	686	699	686	699	645	658
醣類(%)	53	54	53	53	50	51	51	52	54	54
脂質(%)	31	30	31	31	32	32	31	31	30	30
蛋白質(%)	16	16	16	16	18	18	18	18	16	16
膳食纖維(g)	4.8		5.1		4.6		5.4		4.7	
鈉(mg)	765.0		745.0		784.0		795.0		718.0	
鈣(mg)	459.0		216.0		185.0		200.0		198.0	

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



饒珍記股份有限公司

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17週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年6月3日	113年6月4日	113年6月5日	113年6月6日	113年6月7日
主食	麥片飯	胚芽飯	米食	地瓜飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	烏龍豆干	素鹹酥雞	端午荷香飯(元氣香Q米糕)	沙茶干丁	醬燒百頁
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	木須炒青椒	奶香洋芋(毛豆)	木耳炒麵腸	小瓜三絲	粉絲高麗菜
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	薑絲青花菜	彩椒茭白筍	滷海帶片	塔香紫茄	旺旺鮮耳
每份重量(g)	50	50	20	50	50
副菜三	履歷油菜	履歷高麗菜	履歷福山苜蓿	有機黑葉白菜	履歷空心菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	珍珠冬瓜茶	黃瓜鮮菇湯	瓠瓜湯	竹筍蠔菇湯	肉骨茶湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		西瓜			
每份重量(g)		120			

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	2.4	2.4	2.6	2.6	2.6	2.6	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.4	1.4
水果類(份)	0.0	0.0	0.5	0.5	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	2.3	2.3	2.2	2.2	2.4	2.4
醣類(g)	85	88	93	96	86	89	87	90	86	89
脂質(g)	22	22	25	25	25	25	24	24	22	22
蛋白質(g)	26	27	29	29	30	31	30	31	26	26
熱量(大卡)	644	658	707	720	686	699	686	699	645	658
醣類(%)	53	54	53	53	50	51	51	52	54	54
脂質(%)	31	30	31	31	32	32	31	31	30	30
蛋白質(%)	16	16	16	16	18	18	18	18	16	16
膳食纖維(g)	4.8		5.1		4.6		5.4		4.7	
鈉(mg)	765.0		745.0		784.0		795.0		718.0	
鈣(mg)	459.0		216.0		185.0		200.0		198.0	

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



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食譜數量設計表112學年度第2學期第17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3日週一	麥片飯	烏龍豆干	黑豆干	CAS	麻油	洗選蛋Q	木耳Q	履歷油菜	珍珠冬瓜茶	粉圓	蔬食日			
6月4日週二	胚芽飯	酥炸水鯊片	水鯊	CAS	奶香洋芋(毛豆)	洋芋	雞丁CAS	履歷高麗菜	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜Q	金針菇在地	大骨CAS	西瓜	
6月5日週三	端午香飯(元氣香Q米糕)	長糯米豆干芋頭杏鮑菇	長糯米	豆干	芋頭	杏鮑菇	雞排	履歷福山高荳	瓠瓜排骨湯	瓠瓜Q	龍骨CAS	紅羅蔔		
6月6日週四	地瓜飯	沙茶雞丁	雞丁CAS	豆干	洋蔥	紅羅蔔	黃椒Q	有機黑葉白菜	竹筍蠔菇湯	竹筍Q	有機黑蠔菇	龍骨CAS	芹菜菜Q	
6月7日週五	紫米糙米飯	醬燒肉丁	肉丁CAS	洋蔥	地瓜Q			履歷空心菜	肉骨茶湯	白羅蔔	龍骨CAS	香菇Q		

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(花生)、牛奶及其製品(全脂奶粉、奶油、乳酪粉)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆干、豆包)、魚類及其製品(水鯊)，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17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3日 週一	麥片飯	烏龍豆干	黑豆干	木耳	木耳Q	薑絲青花菜	綠花CAS	履歷油菜	履歷油菜	珍珠冬瓜茶	粉圓
			海帶結		紅蘿蔔						
					青椒Q						
6月4日 週二	胚芽飯	素鹹酥雞	素鹹酥雞	奶香洋芋(毛豆)	洋芋	彩椒茭白筍	茭白筍Q	履歷高麗菜	履歷高麗菜	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜Q
					杏鮑菇Q		黃椒Q		木耳Q		金針菇在地
					有機黑蠔菇		紅椒Q				
					毛豆仁CAS						
6月5日 週三	端午荷香飯(元氣香Q米糕)	長糯米	長糯米	木耳	麵腸	滷海帶片	海帶片	履歷福山高苜	履歷福山高苜	瓠瓜湯	瓠瓜Q
			豆干		木耳Q						
			芋頭Q		菜豆						
			杏鮑菇Q								
6月6日 週四	地瓜飯	沙茶干丁	豆干	小瓜絲	杏鮑菇Q	塔香紫茄	茄子Q	有機黑葉白菜	黑葉白菜有機	竹筍蠔菇湯	竹筍Q
			紅蘿蔔		小黃瓜Q						
			黃椒Q		紅椒Q						
					花生						
6月7日 週五	紫米糙米飯	醬燒百頁	豆腸	粉絲高麗菜	高麗菜	旺旺鮮耳	木耳Q	履歷空心菜	履歷空心菜	肉骨茶湯	白蘿蔔
			洋芋		冬粉		鳳梨罐頭				
			洋蔥		紅蘿蔔						
			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17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3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	味噌豆腐湯	盒裝細豆腐1.2K	2盒	水果	芭樂切	55份
			5051-8	1418-10										
			高麗菜切	1.2		紅豆	0.8							
			雞清丁CAS	0.8		紫米	0.4							
			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		4232-2								
蔥	0.1													
5051-7														
6月4日週二	早點	玉米雞茸粥	水餃奇美CAS	110粒		2包用3次 第三次	午點	鍋貼	鍋貼(台灣)	110個	水果	葡萄	55份	
			高麗菜切	1.2										
			三色豆冷凍	0.2										
			蔥	0.1										
			南瓜濃湯粉	庫										
			奶油100g	1條										
			(1人2粒)											
4243-1														
6月5日週三	早點	南瓜濃湯餃	乾意麵	12P			午點	鮮肉雲吞湯	雲吞CAS	10盒	水果	美濃瓜切	55份	
			高麗菜切	1.2										
			粗絞肉CAS	0.6										
			紅蘿蔔絲	0.2										
			蔥	0.1										
			5045-3											
6月6日週四	早點	鍋燒意麵	保久乳	55P			午點	慶生喜兔包	喜兔包	55個 (台灣)	水果	桃接李	55份	
			5114-2	5034-6										