

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第18週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年6月10日	113年6月11日	113年6月12日	113年6月13日	113年6月14日
主食	端 午 節 放 假	麥片飯	阿全師麵線糊	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300
主菜		炸豬排	滷雞翅	三杯雞	蕃茄燉肉
每份重量(g)		70	70	70	70
副菜一		佛跳牆	脆皮甜筒	絲瓜麵線	鹽水鮮蔬
每份重量(g)		70	20	60	60
副菜二		履歷青菜	履歷蚵白菜	履歷油菜	有機豆芽菜
每份重量(g)		70	70	70	60
湯品		新竹粉米湯	雙薯搖滾蛋沙拉	薑絲冬瓜湯	紅豆雪蓮子豆漿
每份重量(g)		200	50	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
豆魚蛋肉(份)			2.3	2.3	2.2	2.2	1.9	1.9	2.1	2.1
蔬菜類(份)			1.5	1.5	1.3	1.3	1.7	1.7	1.4	1.4
水果類(份)			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	2.2	2.2
醣類(g)			104	107	86	89	88	91	86	89
脂質(g)			23	23	24	24	21	21	22	22
蛋白質(g)			29	29	27	28	25	26	27	27
熱量(大卡)			734	747	664	678	641	655	648	661
醣類(%)			57	57	52	52	55	56	53	54
脂質(%)			28	27	32	31	29	29	30	29
蛋白質(%)			16	15	16	16	16	16	17	17
膳食纖維(g)			5.4		4.8		4.9		4.7	
鈉(mg)			795.0		750.0		748.0		729.0	
鈣(mg)			198.0		201.0		185.0		193.0	

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  
**飪珍記**

**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18週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年6月10日	113年6月11日	113年6月12日	113年6月13日	113年6月14日
主食	端 午 節 放 假	麥片飯	麵食	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)		250-300		250-300	250-300
主菜		香酥豆腸	阿全師麵線糊	三杯素雞	蕃茄燉凍豆腐
每份重量(g)		70	250-300	70	70
副菜一		佛跳牆	麻婆豆腐	絲瓜麵線	鹽水鮮蔬
每份重量(g)		60	60	60	60
副菜二		炒菜豆	脆皮甜筒	泡菜小黃瓜	山藥杏鮑菇
每份重量(g)		50	20	50	50
副菜三		履歷青菜	履歷蚵白菜	履歷油菜	有機豆芽菜
每份重量(g)		70	70	70	60
湯品	新竹粉米湯	雙薯搖滾蛋沙拉	薑絲冬瓜湯	紅豆雪蓮子豆漿	
每份重量(g)	200	50	200	200	
水果		香蕉			
每份重量(g)	0	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
豆魚蛋肉(份)			2.3	2.3	2.2	2.2	1.9	1.9	2.1	2.1
蔬菜類(份)			1.5	1.5	1.3	1.3	1.7	1.7	1.4	1.4
水果類(份)			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	2.2	2.2
醣類(g)			104	107	86	89	88	91	86	89
脂質(g)			23	23	24	24	21	21	22	22
蛋白質(g)			29	29	27	28	25	26	27	27
熱量(大卡)			734	747	664	678	641	655	648	661
醣類(%)			57	57	52	52	55	56	53	54
脂質(%)			28	27	32	31	29	29	30	29
蛋白質(%)			16	15	16	16	16	16	17	17
膳食纖維(g)			5.4		4.8		4.9		4.7	
鈉(mg)			795.0		750.0		748.0		729.0	
鈣(mg)			198.0		201.0		185.0		193.0	

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18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10日 週一	端午節放假									
6月11日 週二	麥片飯	炸豬排	豬大排CAS (1人1片)	佛跳牆	大白菜 鵝蛋 金針菇Q在地 芋頭Q 竹筍Q 肉絲CAS	履歷青菜	履歷青江菜	新竹粉米湯	高麗菜 新竹炊粉 絞肉CAS 紅蘿蔔 芹菜Q 韭菜Q	香蕉
6月12日 週三	阿全師線糊		紅麵線 大白菜 肉絲CAS 竹筍Q 紅蘿蔔 木耳Q	滷雞翅	雞翅CAS (1人1隻)	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜 脆皮甜筒 (1人1支)	雙薯搖滾蛋沙拉	洋芋 地瓜Q 紅蘿蔔 小黃瓜Q 玉米粒CAS 水煮蛋 乳酪絲 南瓜子	
6月13日 週四	地瓜飯	三杯雞	雞丁CAS 米血CAS	絲瓜麵線	絲瓜Q 白麵線 有機黑蠔菇 肉絲CAS	履歷油菜	履歷油菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜Q 杏鮑菇Q 大骨CAS	
6月14日 週五	糙米飯	蕃茄燉肉	肉丁CAS 洋芋 蕃茄Q 洋葱 西芹Q	鹽水鮮蔬	高麗菜 肉片CAS 玉米筍 小黃瓜Q 金針菇Q在地	有機豆芽菜	綠豆芽有機 紅蘿蔔	紅豆雪蓮子漿	紅豆履歷 雪蓮子 履歷豆漿	

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有花生類(南瓜子)、牛奶及其製品(乳酪絲)、蛋(鵝蛋、水煮蛋)、大豆及其製品(豆漿)、麩質穀物及其製品(脆皮甜筒)，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18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10日 週一	端午節放假										
6月11日 週二	麥片飯	香酥豆腸	豆腸非基改	佛跳牆	大白菜 金針菇Q在地 芋頭Q 竹筍Q	炒菜豆	菜豆	履歷青江菜	履歷青江菜	新竹粉米湯	高麗菜 新竹炊粉 紅蘿蔔 芹菜Q
6月12日 週三	阿全師麵線糊		紅麵線 大白菜 豆包 竹筍Q 紅蘿蔔 木耳Q	麻婆豆腐	板豆腐 紅蘿蔔 毛豆仁CAS 香菇Q 素肉燥	脆皮甜筒	脆皮甜筒 (1人1支)	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	雙薯搖滾蛋沙拉	洋芋 地瓜Q 紅蘿蔔 小黃瓜Q 玉米粒CAS 乳酪絲 南瓜子
6月13日 週四	地瓜飯	三杯素雞	素雞 素米血	絲瓜麵線	絲瓜Q 白麵線 有機黑蠔菇	泡菜小黃瓜	小黃瓜Q 泡菜	履歷油菜	履歷油菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜Q 杏鮑菇Q
6月14日 週五	糙米飯	蕃茄燉凍豆腐	凍豆腐 洋芋 蕃茄Q 西芹Q	鹽水鮮蔬	高麗菜 玉米筍 小黃瓜Q 金針菇Q在地	山藥杏鮑菇	山藥Q 杏鮑菇Q	有機豆芽菜	綠豆芽有機 紅蘿蔔	紅豆雪蓮子漿	紅豆履歷 雪蓮子 履歷豆漿

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18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10日 週一	早點	端午節放假						午點	端午節放假								
6月11日 週二	早點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	8瓶	午點	綠豆地瓜湯	地瓜小丁	1.4	庫					
						(紙盒)					綠豆		0.8	二砂包糖-公斤台糖			
			5051-8							4106							
6月12日 週三	早點	馬鈴薯鍋	洋芋中丁	1.2	2包用3次 第三次			午點	珍珠丸	珍珠丸(台灣)	110個	水果	葡萄	55份			
			粗絞肉CAS	0.8													
			高麗菜切	0.8													
			非基改玉米粒	0.4													
			紅蘿蔔中丁	0.4													
			玉米濃湯粉1K	庫													
			奶油100克	庫													
			2242-2							(1人2個)	5036						
6月13日 週四	早點	牛奶球麵包	牛奶球麵包	55份				午點	牛奶球麵包	牛奶球麵包	55份	水果	芭樂切	55份			
			5053-1										5053-1				
6月14日 週五	早點	什錦意麵	乾意麵	12P				午點	銀絲卷	銀絲卷	55個	水果	紅肉李	55份			
			大白菜切	1.2													
			粗絞肉CAS	0.6													
			洗選蛋Q	6PC													
			紅蘿蔔絲	0.2													
			蔥	0.1													
			5004-8										5077				