

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第20週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年6月24日	113年6月25日	113年6月26日	113年6月27日	113年6月28日
主食	麥片飯	地瓜飯	元氣香Q米糕	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	客家菜脯炒豆干★	鐵路豬排★	烤雞腿	普羅旺斯燻雞(茄汁)	梅干燒肉
每份重量(g)	70	70	100	70	70
副菜一	鹹香虎皮蛋	香菇肉燥	滷海帶片	香蒜鮮蔬螺旋麵	肉末寬粉
每份重量(g)	60	60	20	60	60
副菜二	履歷福山萵苣	履歷高麗菜	履歷青江菜	有機皺葉白菜	履歷油菜
每份重量(g)	70	60	70	70	70
湯品	地瓜豆漿	白菜貢丸湯	味噌湯	小火鍋湯	玉米濃湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉			
每份重量(g)		100			

★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)	2.3	2.3	2.5	2.5	2.1	2.1	2.0	2.0	1.9	1.9
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.4	1.4	1.3	1.3	1.5	1.5	1.5	1.5
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)	2.3	2.3	2.4	2.4	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	103	106	86	89	87	90	87	90
脂質(g)	23	23	25	25	23	23	21	21	21	21
蛋白質(g)	28	28	30	30	27	27	26	27	26	26
熱量(大卡)	658	672	753	767	659	672	643	656	640	654
醣類(%)	52	53	55	55	52	53	54	55	54	55
脂質(%)	31	31	30	29	32	31	30	29	30	29
蛋白質(%)	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16
膳食纖維(g)	4.8		5.1		5.0		5.0		4.8	
鈉(mg)	754.0		758.0		795.0		785.0		762.0	
鈣(mg)	412.0		187.0		196.0		211.0		194.0	

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營養分析表(素)

第20週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年6月24日	113年6月25日	113年6月26日	113年6月27日	113年6月28日
主食	麥片飯	地瓜飯	米食	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	菜脯炒豆干★	香酥筍香豆包捲	元氣香Q米糕	普羅旺斯燻百真(茄汁)	梅干燒豆腐
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	彩椒炒菜豆	香菇素肉燥	泡菜豆腐煲	鮮蔬螺旋麵	高麗菜寬粉
每份重量(g)	60	60	70	60	60
副菜二	金針菇燒茄子	鮮味海帶絲	滷海帶片	醬燒杏鮑菇	小瓜花生★
每份重量(g)	50	50	20	50	50
副菜三	履歷福山苜蓿	履歷高麗菜	履歷青江菜	有機皺葉白菜	履歷油菜
每份重量(g)	70	60	70	70	70
湯品	地瓜豆漿	白菜金針菇湯	味噌湯	小火鍋湯	玉米濃湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉			
每份重量(g)		100			

★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)	2.3	2.3	2.5	2.5	2.1	2.1	2.0	2.0	1.9	1.9
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.4	1.4	1.3	1.3	1.5	1.5	1.5	1.5
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)	2.3	2.3	2.4	2.4	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	103	106	86	89	87	90	87	90
脂質(g)	23	23	25	25	23	23	21	21	21	21
蛋白質(g)	28	28	30	30	27	27	26	27	26	26
熱量(大卡)	658	672	753	767	659	672	643	656	640	654
醣類(%)	52	53	55	55	52	53	54	55	54	55
脂質(%)	31	31	30	29	32	31	30	29	30	29
蛋白質(%)	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16
膳食纖維(g)	4.8		5.1		5.0		5.0		4.8	
鈉(mg)	754.0		758.0		795.0		785.0		762.0	
鈣(mg)	412.0		187.0		196.0		211.0		194.0	

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



甄珍記股份有限公司

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20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24日週一	麥片飯	客家菜脯炒豆干★	豆干		鹹香虎皮蛋	水煮蛋(台灣)		履歷福山高荳		地瓜漿	地瓜Q			
			韭菜Q			鹹蛋(台灣)					地瓜圓			
			碎脯			菜豆					履歷豆漿			
			紅羅蔔			紅椒Q								
			皮蛋(台灣)											
			★花生											
						(1人1個)								
6月25日週二	鐵路豬排飯★	醬燒大排CAS		香菇肉燥	豆薯Q		履歷高麗菜		白菜貢丸湯	大白菜		香蕉		
		★白芝麻			瘦絞肉CAS			紅羅蔔		金針菇Q在地				
					絞肉CAS					洗選蛋Q				
										貢丸台灣				
										芹菜Q				
										大骨CAS				
					(1人1片)									
6月26日週三	元氣香Q米糕	長糯米		烤雞腿	雞腿CAS		履歷青江菜		味噌湯	高麗菜				
		豆干								金針菇Q在地				
		芋頭Q								洋葱				
		杏鮑菇Q								大骨CAS				
		栗子												
								滷海带片						
					(1人1隻)			海带片		(1人1片)				
6月27日週四	小麥飯	雞丁CAS		香蒜鮮蔬螺麵	綠花CAS		有機嫩葉白菜		小火鍋湯	高麗菜				
		洋芋			白花CAS					地瓜Q				
		蕃茄角罐頭			肉片CAS					豆腐				
		黃椒Q			洋葱					金針菇Q在地				
					紅椒Q					大骨CAS				
					螺旋麵									
6月28日週五	糙米飯	肉丁CAS		肉末寬粉	高麗菜		履歷油菜		玉米濃湯	玉米粒CAS				
		筍干			寬粉					洋葱				
		梅干菜			絞肉CAS					洋芋				
					紅椒Q					紅羅蔔				
					杏鮑菇Q					洗選蛋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)、牛奶及其製品(全脂奶粉、奶油)、蛋(皮蛋、鴨蛋、雞蛋)、大豆及其製品(豆干、豆漿、豆腐)、小麥及其製品(小麥、螺旋麵)，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20週

用餐人數：共64人(東光1F素食34人+4F素食10人+僑孝素食20人)

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	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24日 週一	麥片飯★	菜脯炒豆干★	豆干	彩椒炒菜豆	菜豆	金針菇燒茄子	茄子	履歷福山高苣	履歷福山高苣	地瓜豆漿	地瓜
			碎脯		紅椒		金針菇				地瓜圓
			紅蘿蔔		黃椒						履歷豆漿
			★花生								
6月25日 週二	地瓜飯	香酥筍香豆包捲	豆包	香菇素肉燥	豆薯	鮮味海帶絲	海帶	履歷高麗菜	履歷高麗菜	白菜金針菇湯	大白菜
			竹筍		素肉燥						金針菇
			紅蘿蔔								地
			香菇								芹菜
6月26日 週三	元氣香Q米糕	長糯米	豆干	泡菜	豆腐	滷海帶片	海帶片	履歷青江菜	履歷青江菜	味噌湯	高麗菜
			芋頭		冬粉						金針菇
			杏鮑菇		泡菜						地
			栗子		黃豆芽						
					小黃瓜						
					紅蘿蔔						
6月27日 週四	小麥飯	普羅旺斯燻百頁(茄汁)	百頁豆腐	鮮蔬螺麵	綠花CAS	醬燒杏鮑菇	杏鮑菇	有機皺葉白菜	皺葉白菜	小火鍋湯	高麗菜
			洋芋		白花CAS						地瓜
			番茄角罐頭		紅椒						豆腐
			黃椒		螺麵						金針菇
6月28日 週五	糙米飯	梅干燒豆腐	凍豆腐	高麗菜寬粉	高麗菜	小黃瓜花生★	小黃瓜	履歷油菜	履歷油菜	玉米濃湯	玉米粒CAS
			筍干		寬粉						洋芋
			梅干菜		紅椒						紅蘿蔔
					杏鮑菇						

