

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第3週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年9月9日	113年9月10日	113年9月11日	113年9月12日	113年9月13日
主食	麥片飯	地瓜飯	港式風味飯	小麥飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	★金沙鹹豆干	鐵板豬柳	烤雞排	咖喱雞丁	炸大排
每份重量(g)	70	70	70	70	70
副菜一	鮮菇蒸蛋	粉絲高麗菜	香菇燒賣	鮮菇瓠瓜	奶油菌菇馬鈴薯
每份重量(g)	60	60	20	60	60
副菜二	有機莧菜	履歷蚵白菜	履歷油菜	有機高麗菜	履歷青江菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	紅豆豆漿	黃瓜排骨湯	竹筍鮮菇湯	南瓜濃湯	白菜鮮菇湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		蘋果			
每份重量(g)		90			

★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	2.0	2.0	2.4	2.4	2.0	2.0	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.9	1.9	1.1	1.1	1.5	1.5	1.2	1.2
水果類(份)	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.3	2.1	2.1	2.5	2.5
醣類(g)	85	88	99	102	85	88	102	105	85	88
脂質(g)	22	22	21	21	24	24	20	20	24	24
蛋白質(g)	28	28	26	27	29	29	26	26	27	28
熱量(大卡)	653	667	694	707	669	683	695	708	663	677
醣類(%)	52	53	57	57	51	52	59	59	51	52
脂質(%)	31	30	28	27	32	31	26	26	32	31
蛋白質(%)	17	17	15	15	17	17	15	15	16	16
膳食纖維(g)	4.6		4.8		4.2		4.5		4.5	
鈉(mg)	768.0		785.0		821.0		743.0		755.0	
鈣(mg)	341.0		192.0		201.0		210.0		220.0	

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3週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年9月9日	113年9月10日	113年9月11日	113年9月12日	113年9月13日
主食	麥片飯	地瓜飯	米食	小麥飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	★南瓜鹹香豆干	鐵板嫩油丁	港式風味飯	咖哩豆腸	香酥麵腸
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	乳酪洋芋	粉絲高麗菜	醬燒豆包	鮮菇瓠瓜	奶油菌菇馬鈴薯
每份重量(g)	60	60	50	60	60
副菜二	清炒四季豆	麻油什錦菇	★起司地瓜燒	椒鹽毛豆莢	茄汁鳳梨素魚
每份重量(g)	50	50	30	50	50
副菜三	有機莧菜	履歷蚵白菜	履歷油菜	有機高麗菜	履歷青江菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	紅豆漿	大黃瓜湯	竹筍鮮菇湯	南瓜濃湯	白菜鮮菇湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		蘋果			
每份重量(g)		90			

★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	2.0	2.0	2.4	2.4	2.0	2.0	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.9	1.9	1.1	1.1	1.5	1.5	1.2	1.2
水果類(份)	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.3	2.1	2.1	2.5	2.5
醣類(g)	85	88	99	102	85	88	102	105	85	88
脂質(g)	22	22	21	21	24	24	20	20	24	24
蛋白質(g)	28	28	26	27	29	29	26	26	27	28
熱量(大卡)	653	667	694	707	669	683	695	708	663	677
醣類(%)	52	53	57	57	51	52	59	59	51	52
脂質(%)	31	30	28	27	32	31	26	26	32	31
蛋白質(%)	17	17	15	15	17	17	15	15	16	16
膳食纖維(g)	4.6		4.8		4.2		4.5		4.5	
鈉(mg)	768.0		785.0		821.0		743.0		755.0	
鈣(mg)	341.0		192.0		201.0		210.0		220.0	

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113學年度第1學期第3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		
9月9日週一	麥片飯	★金沙鹹香豆干	豆干		鮮菇蒸蛋	洗選蛋Q		有機莧菜	莧菜有機		紅豆漿	紅豆履歷		
			黑豆干			玉米粒CAS			履歷			履歷		
			南瓜Q			金針菇Q在地			有			有		
			杏鮑菇Q			紅羅蔔			機			機		
			紅椒Q			蒸			莧			莧		
			熟蛋CAS			蛋			菜			菜		
			★杏仁片											
9月10日週二	地瓜板豬柳飯	鐵板豬柳	肉絲CAS		粉絲高麗菜	高麗菜		履歷蛔白菜	履歷蛔白菜		黃瓜排骨湯	大黃瓜Q		蘋果
			洋蔥			冬粉			冬粉			冬粉		
			紅椒Q			絞肉CAS			履歷			履歷		
			青椒Q			紅羅蔔			蛔			蛔		
			有機黑蠔菇			韭菜Q			白			白		
									菜			菜		
9月11日週三	港式風味飯	鐵板豬柳	玉米粒CAS		烤雞排	雞排CAS		履歷油菜	履歷油菜		竹筍鮮菇湯	竹筍Q在地		
			培根(台灣)											
			肉絲CAS											
			洗選蛋Q											
			履歷青江菜											
9月12日週四	小麥飯	咖哩雞丁	雞丁CAS		鮮菇瓠瓜	瓠瓜Q		有機高麗菜	高麗菜有機		南瓜濃湯	南瓜Q		
			洋芋			肉片CAS			木耳Q			木耳Q		
			履歷地瓜			紅羅蔔			有			有		
			洋蔥			金針菇Q在地			機			機		
			青豆仁			有機黑蠔菇			高			高		
									麗			麗		
									菜			菜		
9月13日週五	紫米糙米飯	炸大排	御膳大排CAS		奶油菜菌菇馬鈴薯	洋芋		履歷青江菜	履歷青江菜		白鮮菇湯	履歷蛔白菜		
						杏鮑菇Q			履歷			履歷		
						有機黑蠔菇			青			青		
						雞丁CAS			江			江		
						螺旋麵			菜			菜		
						奶粉								

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(杏仁片)、牛奶及其製品(奶粉、奶油)、蛋(雞蛋、鹹蛋)、大豆及其製品(豆干、豆漿、御膳大排)、含麩質之穀物及其製品(香菇燒賣、小麥、御膳大排、螺旋麵)，不適合對其過敏體質者食用。

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：48份(47人+1檢體)

113學年度第一學期第3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	
9 月 9 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮 奶	鮮奶-960mL	6瓶	午 點	咖 哩 湯 麵	白油麵	1.2	水 果	進口葡萄	48份	
						(紙盒)				高麗菜切	1				
										粗絞肉CAS	0.5				
										紅蘿蔔絲	0.1				
										洋蔥粒	1粒				
										甜咖哩	1盒				
						5051-8							5047-1		
9 月 10 日 週二	早 點	廣 東 粥	高麗菜切	1				午 點	紅 豆 紫 米 湯	紅豆	0.6				
			粗絞肉CAS	0.5						紫米	0.3				
			非基改玉米粒	0.3						二砂包糖-公斤台糖	1包				
			洗選蛋Q	5粒											
			芹菜	0.1											
			蔥	0.1											
						5021							4232-2		
9 月 11 日 週三	早 點	玉 米 濃 湯 餃	水餃奇美CAS	96粒				午 點	藥 膳 麵 線	白麵線	0.6	水 果	百香果	48份	
			高麗菜切	1						鈕菇30g	1包				
			三色豆冷凍	0.1						高麗菜切	1				
			蔥	0.1						骨腿丁CAS	0.8				
			玉米濃湯包1包	1包			2包用3次			薑片	0.1				
			奶油100g	1條			第一次			當歸藥包	2P				
						(1人2粒)									
		5085-4				1235-4									
9 月 12 日 週四	早 點	鮮 蔬 雞 絲 麵	雞絲麵	10P				午 點	鮮 肉 雲 吞 湯	雲吞CAS	8盒	水 果	甜橙切	48份	
			蚵白菜切	1						高麗菜切	1				
			粗絞肉CAS	0.5						嫩薑絲	0.1				
			洗選蛋Q	5pc						芹菜	0.1				
			蔥	0.1											
													(雲吞一盒12顆)		
													(1人2顆)		
		5045-6				5013-6									
9 月 13 日 週五	早 點	什 錦 冬 粉	冬粉粒小包	0.3				午 點	芝 麻 包	芝麻包	48份	水 果	百香果	48份	
			高麗菜切	1											
			粗絞肉CAS	0.5											
			紅蘿蔔絲	0.1											
			芹菜	0.1											
			沙茶醬小	1瓶											
						5101-2							5034-0		