

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第1、2週	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年8月30日	113年9月2日	113年9月3日	113年9月4日	113年9月5日	113年9月6日
主食	地瓜飯	★黑芝麻麥片飯	小麥飯	白扁麵(酸辣麵)	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	★口水雞	泡菜豆腐	蜂蜜醬油佐魚片	白灼洋葱雞翅	★奶油雞丁	紅蔥香菇肉燥
每份重量(g)	70	70	70	70	70	70
副菜一	豆腐拌大醬	★韓味時蔬拼炒蛋	蛋酥高麗菜	紅蔥豆干	螞蟻上樹(蕎麥)	麻油菇高麗菜
每份重量(g)	60	60	60	60	60	60
副菜二	履歷油菜	履歷蚵白菜	有機豆芽菜	履歷油菜	有機黑葉白菜	履歷青江菜
每份重量(g)	70	70	60	70	70	70
湯品	海芽蛋花湯	綠豆薏仁湯	瓠瓜排骨湯	酸辣湯	南瓜玉米蠔菇湯	海芽味噌湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200	200
水果	百香果	綜合堅果小包	龍眼			
每份重量(g)	40	10	40			

★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	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	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	2.6	2.6	1.8	1.8	2.4	2.4	2.4	2.4	2.1	2.1	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.6	1.6	1.2	1.2	1.3	1.3	1.5	1.5
水果類(份)	0.3	0.3	0.0	0.0	0.3	0.3	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	2.5	2.5	2.1	2.1	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	90	93	85	88	92	95	85	88	101	104	87	90
脂質(g)	24	24	21	21	24	24	22	22	22	22	23	23
蛋白質(g)	30	30	25	25	29	29	28	29	27	27	28	28
熱量(大卡)	695	709	625	639	702	715	657	670	704	718	664	678
醣類(%)	52	52	55	55	52	53	52	53	57	58	53	53
脂質(%)	31	31	30	29	31	31	31	30	28	27	31	30
蛋白質(%)	17	17	16	16	16	16	17	17	15	15	17	17
膳食纖維(g)	4.2		4.6		4.5		4.1		4.3		4.2	
鈉(mg)	768.0		792.0		751.0		824.0		766.0		774.0	
鈣(mg)	223.0		215.0		186.0		268.0		198.0		176.0	

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1、2週	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年8月30日	113年9月2日	113年9月3日	113年9月4日	113年9月5日	113年9月6日
主食	地瓜飯	★黑芝麻麥片飯	小麥飯	麵食	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	豆腐拌大醬	泡菜豆腐	★蜂蜜地瓜干丁	白扁麵(酸辣麵)	★奶油豆腐	瓜子素肉燥
每份重量(g)	70	70	70	250-300	70	70
副菜一	紅燒茄子	★韓味時蔬	蘿蔔高麗菜	素香豆干	媽蟻上樹(蕎麥)	麻油菇高麗菜
每份重量(g)	60	60	60	60	60	60
副菜二	起司南瓜	素香山藥	★醋溜小瓜拌花生	毛豆杏鮑菇	絲瓜燴白菇	牛蒡素咖哩
每份重量(g)	50	50	50	50	50	50
副菜三	履歷油菜	履歷蚵白菜	有機豆芽菜	履歷油菜	有機黑葉白菜	履歷青江菜
每份重量(g)	70	70	60	70	70	70
湯品	薑絲海芽湯	綠豆薏仁湯	瓠瓜湯	酸辣湯	南瓜玉米蠔菇湯	海芽味噌湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200	200
水果	百香果	綜合堅果小包	龍眼			
每份重量(g)	40	10	40			

★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	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	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	2.6	2.6	1.8	1.8	2.4	2.4	2.4	2.4	2.1	2.1	2.2	2.2
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.6	1.6	1.2	1.2	1.3	1.3	1.5	1.5
水果類(份)	0.3	0.3	0.0	0.0	0.3	0.3	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	2.5	2.5	2.1	2.1	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	90	93	85	88	92	95	85	88	101	104	87	90
脂質(g)	24	24	21	21	24	24	22	22	22	22	23	23
蛋白質(g)	30	30	25	25	29	29	28	29	27	27	28	28
熱量(大卡)	695	709	625	639	702	715	657	670	704	718	664	678
醣類(%)	52	52	55	55	52	53	52	53	57	58	53	53
脂質(%)	31	31	30	29	31	31	31	30	28	27	31	30
蛋白質(%)	17	17	16	16	16	16	17	17	15	15	17	17
膳食纖維(g)	4.2		4.6		4.5		4.1		4.3		4.2	
鈉(mg)	768.0		792.0		751.0		824.0		766.0		774.0	
鈣(mg)	223.0		215.0		186.0		268.0		198.0		176.0	

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食譜數量設計表113學年度第1學期第1、2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		
8月30日 週五	地瓜飯	★ 口水雞	雞丁CAS	豆腐	豆腐拌大醬	豆腐	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	海芽蛋花湯	乾海芽	百香果	
			黃豆芽Q	洋蔥		有機黑蠔菇	洗選蛋Q							
			★花生	金針菇Q在地		紅羅蔔	大麥小薏仁							
			小豆苗Q	紅羅蔔		黃豆芽Q								
				紅羅蔔		乾海芽								
				紅羅蔔		豆包								
9月2日 週一	★ 黑芝麻麥片飯	泡菜豆腐	豆腐	★洗選蛋Q	韓味時蔬拚炒蛋	洗選蛋Q	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	綠豆薏仁湯	綠豆	聯合製菓	
			泡菜	玉米粒CAS		紅羅蔔	大麥小薏仁							
			洋蔥	紅羅蔔		黃豆芽Q								
			有機黑蠔菇	黃豆芽Q		乾海芽								
			杏鮑菇Q	乾海芽		豆包								
			香菇Q	★白芝麻										
9月3日 週二	小麥飯	蜂蜜醬油佐魚片	水鯊CA	高麗菜	蛋酥高麗菜	高麗菜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	瓠瓜排骨湯	瓠瓜Q	龍眼	
				白羅蔔		紅羅蔔	紅羅蔔							
				肉絲CAS		金針菇Q在地	龍骨CAS							
				金針菇Q在地		紅羅蔔								
				紅羅蔔		洗選蛋Q								
				洗選蛋Q		木耳Q								
9月4日 週三	白扁麵(酸辣雞翅)	雞翅CAS	洋蔥	黑豆干	紅蔥豆干	黑豆干	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	酸辣湯	豆腐		
				洋蔥		洋蔥	大白菜							
							洗選蛋Q							
							木耳Q							
							金針菇Q在地							
							竹筍Q							
9月5日 週四	★ 地瓜油雞丁	雞丁CAS	洋芋	蠔粉	蠔粉樹(蕎麥)	冬粉	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	南瓜玉米蠔菇湯	南瓜Q		
			洋蔥	高麗菜		高麗菜	龍骨CAS							
			紅椒Q	紅羅蔔		紅羅蔔	有機黑蠔菇							
			奶粉	絞肉CAS		絞肉CAS	玉米粒CAS							
			★杏仁片撒	毛豆仁履歷		毛豆仁履歷								
				木耳Q		木耳Q								
9月6日 週五	紅蔥香菇肉燥	絞肉CAS	瘦絞肉CAS	高麗菜	麻油菇高麗菜	高麗菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	海芽味噌湯	乾海芽		
			豆干	肉片CAS		肉片CAS	洋蔥							
			豆薯Q	金針菇Q在地		金針菇Q在地	金針菇Q在地							
				有機黑蠔菇		有機黑蠔菇	大麥CAS							
				木耳Q		木耳Q								
				角螺		角螺								

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(杏仁片、花生、芝麻)、牛奶及其製品(奶粉、奶油)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆腐、豆包、毛豆、豆干、角螺、味噌)、魚類及其製品(水鯊魚、柴魚片)、小麥及其製品(小麥、白扁麵)，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113學年度第1學期第1、2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
8月30日 週五	地瓜飯	豆腐拌大醬	豆腐 有機黑蠔菇 金針菇Q在地 紅椒Q	紅燒茄子	茄子Q	起司南瓜	南瓜Q 乳酪絲	履歷油菜	履歷油菜	薑絲海芽湯	乾海芽
9月2日 週一	黑芝麻麥片飯	泡菜豆腐	豆腐 泡菜 有機黑蠔菇 杏鮑菇Q 香菇Q	★韓味時蔬	玉米粒CAS 紅蘿蔔 黃豆芽Q 乾海芽 豆包 ★白芝麻	素香山藥	山藥Q 黃椒Q 甜豆Q	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	綠豆薏仁湯	綠豆 大麥小薏仁
9月3日 週二	小麥地瓜飯	★蜂蜜地瓜干丁	豆干 黑豆干 地瓜Q ★白芝麻	蘿蔔高麗菜	高麗菜 白蘿蔔 金針菇Q在地 紅蘿蔔 木耳Q	★醋溜小瓜拌花生	小黃瓜Q 紅蘿蔔 ★花生	有機豆芽菜	綠豆芽有機 小豆苗Q	瓠瓜湯	瓠瓜Q 紅蘿蔔
9月4日 週三	白扁麵(酸辣麵)		白扁麵	素香豆干	黑豆干	毛豆杏鮑菇	杏鮑菇Q 毛豆仁履歷	履歷油菜	履歷油菜	酸辣湯	豆腐 大白菜 木耳Q 金針菇Q在地 竹筍Q
9月5日 週四	地瓜果油豆腐飯	★奶油豆腐	豆腐 洋芋 紅椒Q 奶粉 ★杏仁片	螞蟻上樹(蕎麥)	冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 毛豆仁履歷 木耳Q 蕎麥	絲瓜燴白菇	絲瓜Q 白精靈Q	有機黑葉白菜	黑葉白菜有機	南瓜玉米蠔菇湯	南瓜Q 有機黑蠔菇 玉米粒CAS
9月6日 週五	糙米飯	瓜子素肉燥	豆干 豆薯Q	麻油菇高麗菜	高麗菜 金針菇Q在地 有機黑蠔菇 木耳Q 角螺	牛蒡素咖哩	牛蒡Q 洋芋 杏鮑菇Q 黃椒Q 紅椒Q 青椒Q	履歷青江菜	履歷青江菜	海芽味噌湯	乾海芽 金針菇Q在地

台中市僑孝國民小學附設幼稚園 點心食譜數量設計表 113學年度第一學期第1週
 用餐人數：48份(47人+1檢體) 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
8月26日 週一	早點													
8月27日 週二	早點							午點						
8月28日 週三	早點							午點						
8月29日 週四	早點		蔥					午點						
			芹菜											
			等辛香料											
			10月下旬											
			依現況											
			恢復使用											
			現停用											
8月30日 週五	早點	什錦湯麵	白油麵	1.2				午點	慶生喜兔包	喜兔包	48個			
			高麗菜切	1		(台灣)								
			粗絞肉CAS	0.5										
			紅蘿蔔絲	0.1										
			芹菜	0.1										
		5004-1							5034-6					

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2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 2 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	7瓶	午 點	味 噌 湯 麵	白油麵	1.2	水 果	水果	48份		
						(紙盒)				高麗菜切	1					
										粗絞肉CAS	0.5					
										*看量會不會太多			洋蔥粒	1粒		
													蔥	0.1		
													味噌非基改140g	3包		
						5051-8									4170-3	
9 月 3 日 週二	早 點	蔬 菜 麥 片 粥	高麗菜切	1				午 點	綠 豆 薏 仁 湯	綠豆	0.6					
			粗絞肉CAS	0.5						大麥小薏仁	0.3					
			紅蘿蔔絲	0.1						二砂包糖-公斤台糖	1包					
			麥片	0.1												
			芹菜	0.1												
			蔥	0.1												
						5107									4105	
9 月 4 日 週三	早 點	香 菇 雞 湯 冬 粉	冬粉粒小包	0.3				午 點	關 東 煮 湯	白蘿蔔小丁	1	水 果	水果	48份		
			高麗菜切	1						高麗菜切	1					
			骨腿丁CAS	0.6						黑輪片	0.6					
			薑片	0.1						貢丸片(台灣)	0.6					
			鈕菇30g	1包						芹菜	0.1					
						4209									4156	
9 月 5 日 週四	早 點	陽 春 湯 麵	白油麵	1.2				午 點	粿 仔 條 湯	粿仔條	1.8	水 果	水果	48份		
			高麗菜切	1						高麗菜切	1					
			粗絞肉CAS	0.5						粗絞肉CAS	0.5					
			紅蘿蔔絲	0.1						紅蘿蔔絲	0.1					
			韭菜	0.1						韭菜	0.1					
			蔥	0.1						芹菜	0.1					
						5004-4									5043	
9 月 6 日 週五	早 點	保 久 乳	保久乳	48P					黃 金 捲	黃金捲	48P	水 果	水果	48份		
						5114-2									5046-2	