

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第5週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年9月23日	113年9月24日	113年9月25日	113年9月26日	113年9月27日
主食	小麥飯	地瓜飯	竹筍肉絲鹹粥	麥片飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	藥膳燉豆腐	滷雞排	★ 豬肉排	鹹酥雞	馬鈴薯燉肉
每份重量(g)	70	100	60	70	70
副菜一	玉米蛋大阪燒	滷白菜	刈包	★ 焗汁螺旋麵	黃瓜什錦
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	履歷青江菜	履歷油菜	履歷蚵白菜	有機豆芽菜	有機高麗菜
每份重量(g)	70	70	70	60	60
湯品	湯圓豆漿	冬瓜排骨湯	酸菜炒干絲	白卜貢丸湯	玉米蛋花湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	蘋果汁	梨山青蘋果			
每份重量(g)	200	50			

★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)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.4	2.4	2.0	2.0	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.8	1.8	1.6	1.6	1.4	1.4	1.5	1.5
水果類(份)	0.0	0.0	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.2	2.2	2.1	2.1	2.5	2.5	2.2	2.2
醣類(g)	86	89	94	97	87	90	86	89	87	90
脂質(g)	23	23	24	24	22	22	23	23	21	21
蛋白質(g)	29	29	30	31	29	29	26	27	26	27
熱量(大卡)	665	679	709	723	668	681	653	667	643	656
醣類(%)	52	52	53	54	52	53	53	54	54	55
脂質(%)	31	30	30	30	30	30	31	31	30	29
蛋白質(%)	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16
膳食纖維(g)	4.5		4.9		4.2		4.2		4.0	
鈉(mg)	796.0		785.0		788.0		798.0		767.0	
鈣(mg)	401.0		198.0		215.0		208.0		186.0	

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5週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年9月23日	113年9月24日	113年9月25日	113年9月26日	113年9月27日
主食	小麥 ₁ 飯 ₅	地 ₂ 瓜 ₃ 飯 ₅	米 ₁ 食 ₁	麥 ₁ 片 ₂ 飯 ₅	紫 ₁ 米 ₁ 糙 ₂ 米 ₁ 飯 ₅
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	藥 ₁ 膳 ₂ 燉 ₃ 豆 ₄ 腐 ₅	豆 ₂ 干 ₃ 甜 ₄ 不 ₅ 辣 ₆	竹 ₁ 筍 ₂ 鹹 ₃ 粥 ₄	素 ₁ 鹹 ₂ 酥 ₃ 雞 ₄ 杏 ₅ 鮑 ₆ 菇 ₇	馬 ₁ 鈴 ₂ 薯 ₃ 燉 ₄ 凍 ₅ 豆 ₆ 腐 ₇
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	鮮 ₁ 嫩 ₂ 地 ₃ 瓜 ₄ 葉 ₅	滷 ₁ 白 ₂ 菜 ₃	★ 醬 ₁ 燒 ₂ 麵 ₃ 腸 ₄	★ 焗 ₁ 汁 ₂ 螺 ₃ 旋 ₄ 麵 ₅	黃 ₁ 瓜 ₂ 什 ₃ 錦 ₄
每份重量(g)	60	60	70	60	60
副菜二	香 ₁ 炒 ₂ 海 ₃ 茸 ₄	老 ₁ 油 ₂ 條 ₃ 炒 ₄ 絲 ₅ 瓜 ₆	刈 ₁ 包 ₂	腐 ₁ 乳 ₂ 山 ₃ 藥 ₄	蠔 ₁ 菇 ₂ 箭 ₃ 筍 ₄
每份重量(g)	50	50	60	50	50
副菜三	履 ₁ 歷 ₂ 青 ₃ 江 ₄ 菜 ₅	履 ₁ 歷 ₂ 油 ₃ 菜 ₄	履 ₁ 歷 ₂ 蚵 ₃ 白 ₄ 菜 ₅	有 ₁ 機 ₂ 豆 ₃ 芽 ₄ 菜 ₅	有 ₁ 機 ₂ 高 ₃ 麗 ₄ 菜 ₅
每份重量(g)	70	70	70	60	60
湯品	湯 ₁ 圓 ₂ 豆 ₃ 漿 ₄	冬 ₁ 瓜 ₂ 杏 ₃ 鮑 ₄ 菇 ₅ 湯 ₆	酸 ₁ 菜 ₂ 炒 ₃ 干 ₄ 絲 ₅	蘿 ₁ 蔔 ₂ 豆 ₃ 腐 ₄ 湯 ₅	玉 ₁ 米 ₂ 杏 ₃ 鮑 ₄ 菇 ₅ 湯 ₆
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	蘋 ₁ 果 ₂ 汁 ₃	梨 ₁ 山 ₂ 青 ₃ 蘋 ₄ 果 ₅			
每份重量(g)	200	50			

★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)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.4	2.4	2.0	2.0	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.8	1.8	1.6	1.6	1.4	1.4	1.5	1.5
水果類(份)	0.0	0.0	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.2	2.2	2.1	2.1	2.5	2.5	2.2	2.2
醣類(g)	86	89	94	97	87	90	86	89	87	90
脂質(g)	23	23	24	24	22	22	23	23	21	21
蛋白質(g)	29	29	30	31	29	29	26	27	26	27
熱量(大卡)	665	679	709	723	668	681	653	667	643	656
醣類(%)	52	52	53	54	52	53	53	54	54	55
脂質(%)	31	30	30	30	30	30	31	31	30	29
蛋白質(%)	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16
膳食纖維(g)	4.5		4.9		4.2		4.2		4.0	
鈉(mg)	796.0		785.0		788.0		798.0		767.0	
鈣(mg)	401.0		198.0		215.0		208.0		186.0	

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113學年度第1學期第5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23日週一	小麥飯	藥膳燉豆腐	凍豆腐	高麗菜	素米血	杏鮑菇	角螺	玉米蛋大阪燒	洗選蛋	玉米粒	紅蘿蔔	綠豆芽	柴魚	履歷青江菜	湯圓	履歷豆漿	蘋果汁		
9月24日週二	地瓜飯	滷雞排	雞排	CAS	(1人1個)	滷白菜	大白菜	竹筍	肉絲	金針菇	紅蘿蔔	履歷油菜	玉米粒	履歷油菜	冬瓜	龍骨	杏鮑菇	梨山青蘋果	
9月25日週三	竹筍肉絲鹹粥	肉絲	竹筍	高麗菜	肉絲	紅蘿蔔	香菇	紅藜	毛豆仁	CAS	豬排	刈包	刈包	刈包	刈包	刈包	刈包	刈包	刈包
9月26日週四	麥片飯	鹹酥雞	雞丁	CAS	粉漿(數質製品)	焗汁	螺旋麵	焗汁	螺旋麵	焗汁	螺旋麵	焗汁	螺旋麵	焗汁	螺旋麵	焗汁	螺旋麵	焗汁	螺旋麵
9月27日週五	紫米糙米飯	馬鈴薯燉肉	肉丁	CAS	洋芋	履歷地瓜	洋蔥	毛豆仁	紅蘿蔔	黃瓜	什錦	黃瓜	什錦	黃瓜	什錦	黃瓜	什錦	黃瓜	什錦

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5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	材料			
9月23日 週一	小麥飯	藥膳燉豆腐	凍豆腐	鮮嫩地瓜葉	香炒海茸	海茸	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	湯圓	湯圓				
			高麗菜								履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜
			素米血								履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜
			杏鮑菇								履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜
			角螺								履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜
											履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜
											履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜
9月24日 週二	地瓜飯	豆干甜不辣	豆干	滷白菜	老油條炒絲瓜	絲瓜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	冬瓜	冬瓜				
			素甜不辣								大白菜	紅甜椒	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜
											竹筍	油條	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜
											金針菇	炒絲瓜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜
											紅羅蔔	絲瓜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜
											鈕菇	絲瓜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜
												絲瓜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜
9月25日 週三	竹筍鹹粥	竹筍	竹筍	★醬燒麵腸	刈包	刈包	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	酸菜	酸菜				
			高麗菜								★白芝麻熟	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	
			紅羅蔔								麵腸	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	
			香菇								麵腸	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	
			紅藜								麵腸	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	
			毛豆仁								麵腸	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	
											麵腸	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	
	麵腸	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜											
9月26日 週四	素麥片雞飯	素牛蒡	★焗汁螺	腐乳山藥	山藥	有機豆芽菜	有機豆芽菜	有機豆芽菜	白羅蔔	白羅蔔					
		杏鮑菇								綠花	有機豆芽菜	有機豆芽菜	有機豆芽菜		
		粉漿								白花	有機豆芽菜	有機豆芽菜	有機豆芽菜		
										螺旋麵	有機豆芽菜	有機豆芽菜	有機豆芽菜		
										奶粉	有機豆芽菜	有機豆芽菜	有機豆芽菜		
										乳酪絲	有機豆芽菜	有機豆芽菜	有機豆芽菜		
										★杏仁片	有機豆芽菜	有機豆芽菜	有機豆芽菜		
		有機豆芽菜	有機豆芽菜	有機豆芽菜											
9月27日 週五	紫米糙米飯	凍豆腐	黃瓜什錦	蠔菇箭筍	劍筍	有機高麗菜	有機高麗菜	有機高麗菜	玉米	玉米					
		洋芋								大黃瓜	有機高麗菜	有機高麗菜	有機高麗菜		
		履歷地瓜								紅羅蔔	有機高麗菜	有機高麗菜	有機高麗菜		
		毛豆仁								木耳	有機高麗菜	有機高麗菜	有機高麗菜		
											有機高麗菜	有機高麗菜	有機高麗菜		
											有機高麗菜	有機高麗菜	有機高麗菜		
											有機高麗菜	有機高麗菜	有機高麗菜		
		有機高麗菜	有機高麗菜	有機高麗菜											

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5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23日 週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮奶	鮮奶-960mL	7瓶	午點	玉米雞茸粥	高麗菜切	1	水果	進口葡萄	48份	
						(紙盒)				雞清丁CAS	0.6				
										非基改玉米粒	0.3				
										洗選蛋Q	5pc				
										芹菜	0.1				
										蔥	0.1				
						5051-8							5051-7		
9月24日 週二	早點	客家板條湯麵	板條	1.8				午點	紅豆湯圓	小湯圓	1.2				
			高麗菜切	1						紅豆	0.4				
			粗絞肉CAS	0.5						二砂包糖-公斤台糖	庫				
			紅蘿蔔絲	0.4											
			芹菜	0.1											
			韭菜	0.1											
						5013							4101		
9月25日 週三	早點	什錦意麵	乾意麵	10P				午點	蘿蔔糕	蘿蔔糕葷	48個	水果	進口葡萄	48份	
			高麗菜切	1						(台灣)					
			粗絞肉CAS	0.5											
			洗選蛋Q	5PC											
			紅蘿蔔絲	0.1											
			蔥	0.1											
						5004-8							5049		
9月26日 週四	早點	滑蛋雞絲麵	雞絲麵	10P				午點	水煮甜玉米	玉米穗半條個數	48個	水果	火龍果切	48份	
			高麗菜切	1											
			粗絞肉CAS	0.5											
			洗選蛋Q	5PC											
			蔥	0.1											
						5111							2285		
9月27日 週五	早點	馬鈴薯鍋	洋芋中丁	1.0				午點	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	96P	水果	青蘋果	48份	
			粗絞肉CAS	0.6											
			高麗菜切	0.6											
			非基改玉米粒	0.3											
			紅蘿蔔中丁	0.3											
			玉米濃湯粉1K	1包			2包用3次								
			奶油100克	庫			第二次								
		2242-2				5032-2									