

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第4週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年9月16日	113年9月17日	113年9月18日	113年9月19日	113年9月20日
主食	營養麵條	中 秋 節 放 假	地瓜飯	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300		250-300	250-300	250-300
主菜	泰式醬煮豆腸		黃金鯰魚	烤雞翅	蒜泥白肉
每份重量(g)	70		70	70	70
副菜一	古早味滷蛋		佛跳牆	麻婆豆腐(不辣版)	★玉米鮭魚
每份重量(g)	60		60	60	60
副菜二	履歷油菜		有機豆芽菜	有機皺葉白菜	履歷空心菜
每份重量(g)	70		70	70	70
湯品	★星洲湯麵		黑糖珍珠	綜合火鍋湯	肉骨茶
每份重量(g)	200		200	200	200
水果	柚子			履歷豆漿	
每份重量(g)					

★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
豆魚蛋肉(份)	1.6	1.6			2.0	2.0	2.4	2.4	1.9	1.9
蔬菜類(份)	1.3	1.3			1.2	1.2	1.2	1.2	1.4	1.4
水果類(份)	0.2	0.2			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1			2.5	2.5	2.2	2.2	2.1	2.1
醣類(g)	90	93			85	88	85	88	86	89
脂質(g)	19	19			23	23	23	23	20	20
蛋白質(g)	23	24			26	26	28	29	25	25
熱量(大卡)	619	633			647	661	660	673	624	638
醣類(%)	58	59			53	53	52	53	55	56
脂質(%)	27	26			31	31	31	30	29	28
蛋白質(%)	15	15			16	16	17	17	16	16
膳食纖維(g)	5.0				4.2		4.3		4.6	
鈉(mg)	821.0				756.0		783.0		777.0	
鈣(mg)	324.0				228.0		231.0		201.0	

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4週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年9月16日	113年9月17日	113年9月18日	113年9月19日	113年9月20日
主食	麵食	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">中</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">秋</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">節</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">放</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">假</div> </div>	地瓜飯	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)			250-300	250-300	250-300
主菜	營養麵條		炸豆腐	麻婆豆腐(不辣版)	雙椒嫩油豆腐
每份重量(g)	250-300		70	70	70
副菜一	泰式醬煮豆腸		佛跳牆	小瓜炒玉筍	★奶油玉米
每份重量(g)	60		60	60	60
副菜二	洋芋炒三絲		杏鮑菇炒甜椒	烤吐司披薩	絲瓜麵線
每份重量(g)	50		50	50	50
副菜三	履歷油菜		有機豆芽菜	有機皺葉白菜	履歷空心菜
每份重量(g)	70		60	70	70
湯品	★星洲湯麵	黑糖珍珠	綜合火鍋湯	肉骨茶	
每份重量(g)	200	200	200	200	
水果	柚子			履歷豆漿	
每份重量(g)					

★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
豆魚蛋肉(份)	1.6	1.6			2.0	2.0	2.4	2.4	1.9	1.9
蔬菜類(份)	1.3	1.3			1.2	1.2	1.2	1.2	1.4	1.4
水果類(份)	0.2	0.2			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1			2.5	2.5	2.2	2.2	2.1	2.1
醣類(g)	90	93			85	88	85	88	86	89
脂質(g)	19	19			23	23	23	23	20	20
蛋白質(g)	23	24			26	26	28	29	25	25
熱量(大卡)	619	633			647	661	660	673	624	638
醣類(%)	58	59			53	53	52	53	55	56
脂質(%)	27	26			31	31	31	30	29	28
蛋白質(%)	15	15			16	16	17	17	16	16
膳食纖維(g)	5.0				4.2		4.3		4.6	
鈉(mg)	821.0				756.0		783.0		777.0	
鈣(mg)	324.0				228.0		231.0		201.0	

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4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16日週一	營養麵條	泰式醬煮豆腸	豆腸		古早味滷蛋	水煮蛋(台灣)		履歷油菜	履歷油菜(截切)		★星洲湯麵	高麗菜		柚子		
			麵腸												洋葱	
			洋葱												豆包	
			洋葱												紅蘿蔔	
			履歷地瓜												木耳Q	
			蕃茄角												金針菇Q在地	
			魚露												奶粉	
															香菇Q	
															★白芝麻	
															卡非醬(奶製品)	
9月17日週二	中秋節放假															
9月18日週三	地瓜飯	黃金鯰魚	鯰魚清肉Q		佛跳牆	大白菜		有機豆芽菜	綠豆芽有機		黑糖珍珠	粉圓				
			粉漿(麩質製品)			鵝蛋Q			紅蘿蔔							
						金針菇Q在地										
						芋頭Q										
						竹筍Q在地										
						肉絲CAS										
9月19日週四	小麥飯	烤雞翅	雞翅CAS		麻婆豆腐(不辣版)	豆腐		有機嫩葉白菜	嫩葉白菜有機		綜合火鍋湯	高麗菜		履歷豆漿		
						絞肉CAS									履歷地瓜	
						紅蘿蔔									金針菇Q在地	
						木耳Q									虱目魚丸CAS	
						有機黑蠔菇									大骨CAS	
						豆瓣醬(豆製品)										
						紅甜椒Q										
9月20日週五	糙米飯	蒜泥白肉	肉片CAS		★玉米鮪魚	玉米粒CAS		履歷空心菜	履歷空心菜		肉骨茶	白蘿蔔				
			黃豆芽Q			鮪魚罐頭									紅蘿蔔	
			小豆苗Q			洋葱									龍骨CAS	
						洋葱									香菇Q	
						洋芋										
						紅蘿蔔										
						小黃瓜Q										
						奶油(奶製品)										
						★腰果										

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(腰果、白芝麻)、牛奶及其製品(康寶卡非醬、奶粉、奶油、咖哩粉)、蛋(雞蛋、鵝鴨蛋)、大豆及其製品(豆腸、豆包、豆腐、豆瓣醬、豆漿)、魚類及其製品(魚露、鮭魚清肉、虱目魚丸、鮪魚罐頭)、麩質穀物及其製品(烏龍麵、咖哩粉、鮭魚清肉)，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4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16日 週一	營養麵條		營養麵條	泰式醬煮豆腸	豆腸	洋芋炒三絲	洋芋	履歷油菜	履歷油菜	★星洲湯麵	高麗菜	
					麵腸		紅椒Q				豆包	
					履歷地瓜		小黃瓜Q				紅羅蔔	
					蕃茄角		素火腿				木耳Q	
											金針菇Q在地	
											奶粉	
											素咖哩(麵質製品)	
					香菇Q							
						★白芝麻						
9月17日 週二	中秋節放假											
9月18日 週三	地瓜飯	炸豆腐	板豆腐	佛跳牆	大白菜	杏鮑菇炒甜椒	杏鮑菇Q	有機豆芽菜	綠豆芽有機	黑糖珍珠	粉圓	
					金針菇Q在地		紅椒Q		紅羅蔔			
					芋頭Q		黃椒Q					
					竹筍Q在地							
9月19日 週四	小麥飯	麻婆豆腐(不辣版)	豆腐	小瓜炒玉筍	小黃瓜Q	烤吐司披薩	吐司	有機皺葉白菜	皺葉白菜有機	綜合火鍋湯	高麗菜	
			紅羅蔔		玉米筍		洋芋				履歷地瓜	
			木耳Q		紅羅蔔		素火腿				金針菇Q在地	
			有機黑蠔菇				紅椒Q					
			豆瓣醬(豆製品)				鳳梨罐頭					
			紅甜椒Q				乳酪絲					
9月20日 週五	糙米飯	雙椒嫩豆腐	油豆腐	★奶油玉米	玉米粒CAS	絲瓜麵線	絲瓜Q	履歷空心菜	履歷空心菜	肉骨茶	白羅蔔	
			紅椒Q		洋芋		白麵線				紅羅蔔	
			青椒Q		紅羅蔔						香菇Q	
					小黃瓜Q							
					奶油							
					★腰果							

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4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 16 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	3盒 庫1	鮮 奶	鮮奶-960mL	7瓶 (紙盒)	午 點	南 瓜 肉 茸 粥	高麗菜切	1				
			5051-8										5051-3		
9 月 17 日 週二	早 點	中 秋 節 放 假						午 點	中 秋 節 放 假						
9 月 18 日 週三	早 點	肉 羹 麵	白油麵	1.2				午 點	蒸 地 瓜	冰烤番薯	48個 (台灣)	水 果	進口葡萄	48份	
			高麗菜切	1											
			肉羹(台灣)	0.6											
			紅蘿蔔絲	0.1											
			芹菜	0.1											
			5059								5074-1				
9 月 19 日 週四	早 點	鮮 蔬 麵 疙 瘩	麵疙瘩	1.8				午 點	綠 豆 地 瓜 湯	地瓜小丁	1.2	水 果	火龍果切	48份	
			高麗菜切	1											
			粗絞肉CAS	0.5											
			紅蘿蔔絲	0.1											
			蔥	0.1											
			5010-1								4106				
9 月 20 日 週五	早 點	擔 仔 湯 麵	白油麵	1.2				午 點	奶 黃 包	奶黃包	48P	水 果	青蘋果	48份	
			高麗菜切	1											
			粗絞肉CAS	0.5											
			紅蘿蔔絲	0.1											
			韭菜	0.1											
			芹菜	0.1											
			5075								5027-1				