

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第7週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年10月7日	113年10月8日	113年10月9日	113年10月10日	113年10月11日
主食	小麥飯	紫米糙米飯	白扁麵(白醬義大利麵)	雙 十 節 放 假	麥片飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300		250-300
主菜	茄香豆腸煲	泰式打拋肉	烤雞排		肉燥大排
每份重量(g)	70	70	100		70
副菜一	★麻藥泡蛋	蒜香拌鮮蔬	★奶香白醬		三杯脆筍杏鮑菇
每份重量(g)	60	60	60		60
副菜二	履歷蚵白菜	有機高麗菜	履歷油菜		有機豆芽菜
每份重量(g)	70	60	70		60
湯品	地瓜豆漿	營養芽菜蛋花湯	竹筍排骨湯		冬瓜魚丸湯
每份重量(g)	200	200	200		200
水果		香蕉			
每份重量(g)		80			

★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)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5			2.6	2.6
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.7	1.7	1.2	1.2			1.4	1.4
水果類(份)	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0			0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.3	2.3			2.5	2.5
醣類(g)	85	88	101	104	86	89			87	90
脂質(g)	23	23	23	23	24	24			26	26
蛋白質(g)	29	29	30	30	30	30			30	31
熱量(大卡)	667	681	733	747	679	693			698	712
醣類(%)	51	52	55	56	50	51			50	50
脂質(%)	31	31	29	28	32	31			33	32
蛋白質(%)	17	17	16	16	17	17			17	17
膳食纖維(g)	4.2		5.0		4.3				4.3	
鈉(mg)	786.0		755.0		789.0				741.0	
鈣(mg)	425.0		288.0		212.0				208.0	

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7週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年10月7日	113年10月8日	113年10月9日	113年10月10日	113年10月11日
主食	小麥飯	紫米糙米飯	麵食	雙 十 節 放 假	麥片飯
每份重量(g)	250-300	250-300			250-300
主菜	茄香豆腸煲	泰式打拋干丁	白扁麵(白醬義大利麵)		素炸地瓜豆包捲
每份重量(g)	70	70	250-300		70
副菜一	咖哩乳酪白花菜	香拌鮮蔬	醬燒豆腸		三杯脆筍杏鮑菇
每份重量(g)	60	60	60		60
副菜二	椒鹽毛豆莢	豆薯甜豆	★奶香白醬		絲瓜炒白菇
每份重量(g)	50	50	50		50
副菜三	履歷蚵白菜	有機高麗菜	履歷油菜		有機豆芽菜
每份重量(g)	70	60	70		60
湯品	地瓜豆漿	營養芽菜湯	竹筍鮮菇湯	冬瓜香菇湯	
每份重量(g)	200	200	200	200	
水果		香蕉			
每份重量(g)		80			

★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)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5			2.6	2.6
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.7	1.7	1.2	1.2			1.4	1.4
水果類(份)	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0			0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.3	2.3			2.5	2.5
醣類(g)	85	88	101	104	86	89			87	90
脂質(g)	23	23	23	23	24	24			26	26
蛋白質(g)	29	29	30	30	30	30			30	31
熱量(大卡)	667	681	733	747	679	693			698	712
醣類(%)	51	52	55	56	50	51			50	50
脂質(%)	31	31	29	28	32	31			33	32
蛋白質(%)	17	17	16	16	17	17			17	17
膳食纖維(g)	4.2		5.0		4.3				4.3	
鈉(mg)	786.0		755.0		789.0				741.0	
鈣(mg)	425.0		288.0		212.0				208.0	

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7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	
10月7日週一	小麥飯	茄香豆腸煲	豆腸	★麻藥泡蛋	水煮蛋(台灣)	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	地瓜豆漿	履歷地瓜	
			麵腸		綠豆芽Q				地瓜圓	
			茄子Q		★白芝麻				履歷豆漿	
			杏鮑菇Q							
			紅椒Q							
			菜豆							
			(1人1個)							
10月8日週二	紫米糙米飯	泰式打拋肉	絞肉CAS	蒜香拌鮮蔬	綠花CAS	有機高麗菜	營養芽菜蛋花湯	乾海芽	香蕉	
			瘦絞肉CAS		白花CAS			黃豆芽Q		
			豆干		肉片CAS			洋蔥		
			洋蔥		洋蔥			大骨CAS		
			履歷蕃茄		培根CAS			洗選蛋Q		
			魚露		節瓜Q					
					紅椒Q					
	黃椒Q									
10月9日週三	白扁麵(白醬義大利麵)	烤雞排	雞排CAS	★奶香白醬	玉米粒CAS	履歷油菜	竹筍排骨湯	竹筍Q		
					洋蔥			龍骨CAS		
					洋芋			香菇Q		
					絞肉CAS					
					杏鮑菇Q					
					有機黑蠔菇					
					紅蘿蔔Q					
	★杏仁片									
	(1人1個)	奶油								
		奶粉								
10月10日週四	雙十節放假									
10月11日週五	麥片飯	肉燥大排	肉燥大排CAS	三杯脆筍杏鮑菇	杏鮑菇Q	有機豆芽菜	冬瓜魚丸湯	冬瓜Q		
					豆干			香菇Q		
					竹筍Q			虱目魚丸CAS		
					黑輪CAS			大骨CAS		
					紅蘿蔔Q					
					黃椒Q					
					(1人1片)					

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有堅果類(白芝麻、杏仁片)、牛奶及其製品(奶粉、奶油)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆腸、豆漿、豆干)、魚類及其製品(魚露、黑輪、虱目魚丸)、麩質穀物及其製品(小麥、白扁麵、肉燥大排)，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7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				
10月7日 週一	小麥飯	茄香豆腸煲	豆腸	咖哩乳酪白花菜	白花CAS	椒鹽毛豆莢	毛豆莢CAS	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	地瓜豆漿	履歷地瓜					
			麵腸		黃椒Q						地瓜圓					
			茄子Q		乳酪絲						履歷豆漿					
			杏鮑菇Q													
			紅椒Q													
			菜豆													
10月8日 週二	紫米糙米飯	泰式打拋干丁	豆干	香拌鮮蔬	綠花CAS	豆薯甜豆	豆薯Q	有機高麗菜	高麗菜有機	營養芽菜湯	乾海芽					
			履歷蕃茄		白花CAS		甜豆Q				紅蘿蔔Q	黃豆芽Q				
					節瓜Q		紅椒Q									
					紅椒Q		香菇Q									
					黃椒Q											
10月9日 週三	白扁麵 (白醬義大利麵)	白扁麵	醬燒豆腸	豆腸	★奶香白醬	玉米粒CAS	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	竹筍鮮菇湯	竹筍Q					
											洋芋	香菇Q	香菇Q			
											杏鮑菇Q					
											有機黑蠔菇					
											紅蘿蔔Q					
											★杏仁片					
											奶油					
		奶粉														
10月10日 週四	雙十節放假															
10月11日 週五	麥片飯	素炸地瓜豆包捲	豆包	三杯脆筍杏鮑菇	杏鮑菇Q	絲瓜炒白菇	絲瓜Q	有機豆芽菜	綠豆芽有機	冬瓜香菇湯	冬瓜Q					
			履歷地瓜		豆干		白精靈Q				紅蘿蔔Q	香菇Q				
			履歷紫地瓜		竹筍Q											
					紅蘿蔔Q											
					黃椒Q											
		(1人1個)														

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7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	數量		材	數量			材	數量		材	數量		
10月7日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	2盒	鮮奶	鮮奶-960mL	7瓶	午點	什錦湯麵	白油麵	1.2	水果	進口葡萄	48份		
				庫2		(紙盒)				高麗菜切	1					
										粗絞肉CAS	0.5					
										紅蘿蔔絲	0.1					
										芹菜	0.1					
						5051-8							5004-1			
10月8日週二	早點	滑蛋雞絲麵	雞絲麵	10P				午點	綠豆薏仁湯	綠豆	0.6					
			高麗菜切	1						大麥小薏仁	0.3					
			粗絞肉CAS	0.5						二砂包糖-公斤台糖	庫					
			洗選蛋Q	5PC												
			蔥	0.1												
										5111						
10月9日週三	早點	小籠包	小籠包CAS	96個				午點	古早味米粉湯	新竹炊粉200g	2包	水果	進口葡萄	48份		
													高麗菜切	1		
													粗絞肉CAS	0.5		
													紅蘿蔔絲	0.1		
													韭菜	0.1		
													蔥	0.1		
										(1人2個)						
		5034-3				5012-1										
10月10日週四	早點	國慶日放假						午點	國慶日放假							
10月11日週五	早點	咖哩湯麵	白油麵	1.2				午點	金絲捲	金絲捲	48個	水果	青蘋果	48份		
			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												
		5047-1				2261-3										