

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第6週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年9月30日	113年10月1日	113年10月2日	113年10月3日	113年10月4日
主食	小麥飯	地瓜飯	颱風假	颱風假	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300			250-300
主菜	★蜜汁烤豆包	★佃煮秋刀魚			梅干燒肉
每份重量(g)	70	70			70
副菜一	雞蛋抱豆腐	麻油鮮菇嫩豬			洋芋炒肉絲
每份重量(g)	60	60			60
副菜二	履歷蚵白菜	履歷青江菜			履歷油菜
每份重量(g)	70	70			70
湯品	青木瓜養生湯	綠豆薏仁湯			黃瓜鮮菇湯
每份重量(g)	200	200			200
水果		珍珠柑			
每份重量(g)		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								
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)	2.6	2.6	2.3	2.3	2.4	2.4	2.6	2.6	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.1	1.1	1.4	1.4	1.2	1.2	1.8	1.8	1.5	1.5
水果類(份)	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	91	94	86	89	89	92	87	90
脂質(g)	24	24	24	24	24	24	24	24	21	21
蛋白質(g)	30	30	28	28	28	29	31	31	26	26
熱量(大卡)	675	689	691	704	676	690	693	706	645	659
醣類(%)	50	51	52	53	51	51	51	52	54	55
脂質(%)	32	31	31	31	32	32	31	31	30	29
蛋白質(%)	18	18	16	16	17	17	18	18	16	16
膳食纖維(g)	4.1		4.8		4.5		4.2		4.3	
鈉(mg)	724.0		766.0		789.0		754.0		792.0	
鈣(mg)	421.0		198.0		201.0		212.0		194.0	

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



**飪珍記食品股份有限公司**

服務電話：04-24379463

傳 真：04-24377216

營 養 師：陳韻如

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6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	數量		材 料	數量				
9 月 30 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	味 噌 豆 腐 湯	盒裝細豆腐1.2K	2盒	水 果	進口葡萄	48份				
							5051-8									1418-10		
10 月 1 日 週二	早 點	芋 頭 鹹 粥	高麗菜切	1				午 點	紅 豆 紫 米 湯	紅豆	0.6							
			粗絞肉CAS	0.5														
			芋頭中丁	0.3														
			鈕菇30g	1包														
			芹菜	0.1														
			5019-3						4232-2									
10 月 2 日 週三	早 點	颱 風 假																
10 月 3 日 週四	早 點	颱 風 假																
10 月 4 日 週五	早 點	保 久 乳	保久乳	48P				午 點	慶 生 喜 兔 包	喜兔包 (台灣)	48個	水 果	青蘋果	48份				
							5114-2									5034-6		

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6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 30 日 週一	小麥飯	★蜜汁烤豆包	豆包	雞蛋抱豆腐	洗選蛋Q	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	青木瓜養生湯	青木瓜Q	
			★白芝麻		豆腐				有機黑蠔菇	
					金針菇Q在地				蓮子台灣	
									枸杞	
									大骨CAS	
					(1人1片)					
10 月 1 日 週二	地瓜飯	★佃煮秋刀魚	秋刀魚CAS	麻油鮮菇嫩豬	高麗菜	履歷青江菜	履歷青江菜	綠豆薏仁湯	綠豆	珍珠柑
			★白芝麻		肉片CAS				大麥仁	
					木耳Q					
					杏鮑菇Q					
					金針菇Q在地					
					有機黑蠔菇					
					節瓜Q					
	(1人1塊)	枸杞								
10 月 2 日 週三	颱風假									
10 月 3 日 週四	颱風假									
10 月 4 日 週五	糙米飯	梅干燒肉	肉丁CAS	洋芋炒肉絲	洋芋	履歷油菜	履歷油菜	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜Q	
			筍干		肉絲CAS				金針菇Q在地	
			梅干菜		杏鮑菇Q				大骨CAS	
					紅蘿蔔Q					
					木耳Q					
					洗選蛋Q					

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有堅果類(杏仁片、白芝麻)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆包、豆腐)、魚類及其製品(秋刀魚、虱目魚丸)、麩質穀物及其製品(小麥、烏龍麵、脆皮雞排)，不適合對其過敏體質者食用。