

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第9週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年10月21日	113年10月22日	113年10月23日	113年10月24日	113年10月25日
主食	元氣香Q米糕	地瓜飯	麥片飯	小麥飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	金沙嫩油丁	★鄉野脆雞	烤豬排	藥膳雞丁	咖喱肉丁
每份重量(g)	70	70	70	70	70
副菜一	滷海帶片	佛跳牆	韓式豆腐煲	★客家小炒	什錦花椰菜
每份重量(g)	20	60	60	60	50
副菜二	履歷油菜	履歷空心菜	履歷青江菜	有機皺葉白菜	有機高麗菜
每份重量(g)	70	60	70	70	60
湯品	紫米紅豆漿	海芽蛋花湯	洋芋菇濃湯(石頭湯)	茶壺湯(蛤蜊)	砂鍋腐皮湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	堅果包	火龍果切			
每份重量(g)		60			

★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)	1.7	1.7	1.9	1.9	2.6	2.6	2.6	2.6	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.0	1.0	1.2	1.2	1.4	1.4	1.4	1.4	1.7	1.7
水果類(份)	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.3	2.3	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	101	104	86	89	87	90	88	91
脂質(g)	20	20	22	22	24	24	24	24	21	21
蛋白質(g)	23	24	25	25	30	30	30	31	27	27
熱量(大卡)	612	626	700	713	683	696	682	696	653	667
醣類(%)	55	56	58	58	51	51	51	51	54	55
脂質(%)	29	29	28	28	32	31	32	31	30	29
蛋白質(%)	15	15	14	14	17	17	18	18	16	16
膳食纖維(g)	4.8		5.0		4.2		4.3		4.2	
鈉(mg)	768.0		787.0		788.0		759.0		801.0	
鈣(mg)	232.0		199.0		205.0		346.0		211.0	

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



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

未供應水果者熱量應減少60大卡

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(素)

第9週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年10月21日	113年10月22日	113年10月23日	113年10月24日	113年10月25日
主食	米食	地瓜飯	麥片飯	小麥飯	紫米糙米飯
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	元氣香Q米糕	海苔金針豆皮捲	筍香烤麩	藥膳豆腐	咖哩豆腸
每份重量(g)	250-300	70	70	70	70
副菜一	南瓜嫩油丁	佛跳牆	韓式豆腐煲	★沙茶西芹	什錦花椰菜
每份重量(g)	70	60	60	60	50
副菜二	滷海帶片	綜合炒菇	豆瓣海帶根	乳酪南瓜	香鬆地瓜葉
每份重量(g)	20	50	50	50	50
副菜三	履歷油菜	履歷空心菜	履歷青江菜	有機皺葉白菜	有機高麗菜
每份重量(g)	70	60	70	70	60
湯品	紫米紅豆漿	海芽豆腐湯	洋芋菇菇濃湯	蘿蔔杏鮑菇湯	砂鍋腐皮湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	堅果包	火龍果切			
每份重量(g)		60			

★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)	1.7	1.7	1.9	1.9	2.6	2.6	2.6	2.6	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.0	1.0	1.2	1.2	1.4	1.4	1.4	1.4	1.7	1.7
水果類(份)	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.3	2.3	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	101	104	86	89	87	90	88	91
脂質(g)	20	20	22	22	24	24	24	24	21	21
蛋白質(g)	23	24	25	25	30	30	30	31	27	27
熱量(大卡)	612	626	700	713	683	696	682	696	653	667
醣類(%)	55	56	58	58	51	51	51	51	54	55
脂質(%)	29	29	28	28	32	31	32	31	30	29
蛋白質(%)	15	15	14	14	17	17	18	18	16	16
膳食纖維(g)	4.8		5.0		4.2		4.3		4.2	
鈉(mg)	768.0		787.0		788.0		759.0		801.0	
鈣(mg)	232.0		199.0		205.0		346.0		211.0	

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



甄珍記股份有限公司

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0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21日週一	元氣香Q米糕		豆干	南瓜	油豆腐	滷海帶片	海帶	履歷油菜	履歷油菜	紫米紅豆漿	紅豆履歷		
			芋頭Q		南瓜Q								紫米
			杏鮑菇Q		節瓜Q								履歷豆漿
			栗子		紅椒Q								
10月22日週二	地中海飯	海苔金針豆皮捲	豆包	佛跳牆	大白菜	綜合炒菇	杏鮑菇Q 有機黑蠔菇 白精靈Q 木耳Q	履歷空心菜	履歷空心菜	海苔豆腐湯	乾海芽		
			海苔		金針菇Q在地								
			金針菇Q在地		芋頭Q								
					竹筍Q								
10月23日週三	麥片飯	筍香烤麩	烤麩	韓式豆腐煲	大白菜Q	豆瓣海帶根	海根	履歷青菜	履歷青菜	洋芋菇濃湯	洋芋		
			竹筍Q		豆腐								杏鮑菇Q
			紅蘿蔔Q		年糕								木耳Q
					泡菜								紅蘿蔔Q
					香菇Q								洋菇Q
													奶粉
10月24日週四	小麥飯	藥膳豆腐	凍豆腐	★沙茶西芹	西芹Q	乳酪南瓜	南瓜Q	有機皺葉白菜	有機皺葉白菜	蘿蔔杏鮑菇湯	白蘿蔔		
			高麗菜		紅蘿蔔Q								杏鮑菇Q
			素米血		紅椒Q								
			金針菇Q在地		青龍Q								
					★花生								
10月25日週五	紫米糙米飯	咖喱豆腸	豆腸	什錦椰菜	綠花CAS	香鬆地瓜葉	地瓜葉Q	有機高麗菜	有機高麗菜	砂鍋腐皮湯	大白菜		
			洋芋		白花CAS								紅蘿蔔Q
			地瓜		紅蘿蔔Q								油豆皮
			青豆仁		素甜不辣								金針菇Q在地
													木耳Q

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9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	
10 月 21 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮 奶	鮮奶-960mL	7瓶	午 點	什 錦 冬 粉	冬粉粒	0.3	水 果	進口葡萄	48份	
						(紙盒)				高麗菜切	1				
										粗絞肉CAS	0.5				
										紅蘿蔔絲	0.1				
										芹菜	0.1				
										沙茶醬小	1罐				
						5051-8								5101-2	
10 月 22 日 週二	早 點	虱 目 魚 粥	高麗菜切	1				午 點	桂 圓 湯 圓 湯	桂圓	0.2				
			虱目魚柳-退冰	0.6						小湯圓	1.8				
			非基改玉米粒	0.3						二砂包糖-公斤台糖	庫				
			洗選蛋Q	5粒											
			芹菜	0.1											
			蔥	0.1											
						1541-2								4113	
10 月 23 日 週三	早 點	鮮 蔬 雞 絲 麵	雞絲麵	10P				午 點	蘿 蔔 糕	蘿蔔糕葷	48個	水 果	台灣葡萄	48份	
			蚵白菜切	1						(台灣)					
			粗絞肉CAS	0.5											
			洗選蛋Q	5pc											
			蔥	0.1											
						5045-6								5049	
10 月 24 日 週四	早 點	擔 仔 湯 麵	白油麵	1.2				午 點	珍 珠 魚 丸 湯	虱目珍珠丸	1.4	水 果	珍珠柑切	48份	
			高麗菜切	1						高麗菜切	1				
			粗絞肉CAS	0.5						芹菜	0.1				
			紅蘿蔔絲	0.1											
			韭菜	0.1											
			芹菜	0.1											
						5075								4148-2	
10 月 25 日 週五	早 點	肉 骨 茶 湯 麵	白油麵	1.4				午 點	黑 糖 捲	黑糖捲	48個	水 果	百香果	48份	
			白蘿蔔小丁	1											
			粗絞肉CAS	0.5											
			鈕菇30g	1包											
			蔥	0.1											
			肉骨茶包	1包											
						4309-1								5032-3	