

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第8週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年10月14日	113年10月15日	113年10月16日	113年10月17日	113年10月18日
主食	小麥飯	胚芽飯	★ 泡菜烏龍麵	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	★ 椒麻腰果干丁	鹽水雞丁	滷雞腿	椒鹽魚片	味噌肉片
每份重量(g)	70	70	70	70	70
副菜一	洋芋玉米起司蒸蛋	醬拌脆絲	芋泥包	蕃茄洋芋肉末	黃瓜什錦
每份重量(g)	60	60	30	60	60
副菜二	履歷青江菜	履歷蚵白菜	履歷油菜	有機空心菜	有機豆芽菜
每份重量(g)	70	70	70	60	60
湯品	九尾苔草素鮮湯	南瓜排骨湯	黑糖紅豆粉圓	筍片蛤蜊湯	蘿蔔蛋花湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	海苔片	西瓜		履歷豆漿	
每份重量(g)		140			

★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)	1.9	1.9	1.9	1.9	2.2	2.2	2.3	2.3	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.1	1.1	1.5	1.5	1.2	1.2	1.2	1.2	2.0	2.0
水果類(份)	0.0	0.0	0.6	0.6	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	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	95	98	85	88	86	89	89	92
脂質(g)	20	20	20	20	22	22	24	24	21	21
蛋白質(g)	25	25	25	26	27	27	28	28	27	27
熱量(大卡)	619	632	667	680	649	662	669	683	654	668
醣類(%)	55	56	57	58	53	53	51	52	55	55
脂質(%)	29	28	28	27	31	30	32	32	29	28
蛋白質(%)	16	16	15	15	17	16	17	17	16	16
膳食纖維(g)	4.2		4.8		4.1		4.9		4.2	
鈉(mg)	746.0		758.0		785.0		744.0		728.0	
鈣(mg)	422.0		201.0		186.0		185.0		188.0	

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
油脂及堅果種子(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8週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年10月14日	113年10月15日	113年10月16日	113年10月17日	113年10月18日
主食	小麥 _ㄉ 飯 _ㄉ	胚芽 _ㄉ 飯 _ㄉ	麵食 _ㄉ	地瓜 _ㄉ 飯 _ㄉ	糙米 _ㄉ 飯 _ㄉ
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	★ 椒 _ㄉ 麻 _ㄉ 腰 _ㄉ 果 _ㄉ 干 _ㄉ 丁 _ㄉ	鹽 _ㄉ 水 _ㄉ 素 _ㄉ 雞 _ㄉ	★ 泡 _ㄉ 菜 _ㄉ 烏 _ㄉ 龍 _ㄉ 麵 _ㄉ	椒 _ㄉ 鹽 _ㄉ 豆 _ㄉ 腸 _ㄉ	味 _ㄉ 噌 _ㄉ 凍 _ㄉ 豆 _ㄉ 腐 _ㄉ
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	乳 _ㄉ 酪 _ㄉ 洋 _ㄉ 芋 _ㄉ 泥 _ㄉ	醬 _ㄉ 拌 _ㄉ 脆 _ㄉ 絲 _ㄉ	三 _ㄉ 角 _ㄉ 油 _ㄉ 豆 _ㄉ 腐 _ㄉ	蕃 _ㄉ 茄 _ㄉ 洋 _ㄉ 芋 _ㄉ	黃 _ㄉ 瓜 _ㄉ 什 _ㄉ 錦 _ㄉ
每份重量(g)	60	60	50	60	60
副菜二	醬 _ㄉ 糖 _ㄉ 栗 _ㄉ 子 _ㄉ 美 _ㄉ 人 _ㄉ 腿 _ㄉ 杏 _ㄉ 鮑 _ㄉ 菇 _ㄉ	四 _ㄉ 季 _ㄉ 豆 _ㄉ 炒 _ㄉ 土 _ㄉ 豆 _ㄉ	芋 _ㄉ 泥 _ㄉ 包 _ㄉ	扁 _ㄉ 蒲 _ㄉ 炒 _ㄉ 鮮 _ㄉ 菇 _ㄉ	五 _ㄉ 彩 _ㄉ 山 _ㄉ 藥 _ㄉ 丁 _ㄉ
每份重量(g)	50	50	30	50	50
副菜三	履 _ㄉ 歷 _ㄉ 青 _ㄉ 江 _ㄉ 菜 _ㄉ	履 _ㄉ 歷 _ㄉ 蚵 _ㄉ 白 _ㄉ 菜 _ㄉ	履 _ㄉ 歷 _ㄉ 油 _ㄉ 菜 _ㄉ	有 _ㄉ 機 _ㄉ 空 _ㄉ 心 _ㄉ 菜 _ㄉ	有 _ㄉ 機 _ㄉ 豆 _ㄉ 芽 _ㄉ 菜 _ㄉ
每份重量(g)	70	70	70	60	60
湯品	九 _ㄉ 尾 _ㄉ 苔 _ㄉ 草 _ㄉ 素 _ㄉ 鮮 _ㄉ 湯 _ㄉ	南 _ㄉ 瓜 _ㄉ 蠔 _ㄉ 菇 _ㄉ 湯 _ㄉ	黑 _ㄉ 糖 _ㄉ 紅 _ㄉ 豆 _ㄉ 粉 _ㄉ 圓 _ㄉ	筍 _ㄉ 片 _ㄉ 針 _ㄉ 菇 _ㄉ 湯 _ㄉ	雙 _ㄉ 色 _ㄉ 羅 _ㄉ 蔔 _ㄉ 湯 _ㄉ (玉 _ㄉ 米 _ㄉ)
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	海 _ㄉ 苔 _ㄉ 片 _ㄉ	西 _ㄉ 瓜 _ㄉ		履 _ㄉ 歷 _ㄉ 豆 _ㄉ 漿 _ㄉ	
每份重量(g)		140			

★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)	1.9	1.9	1.9	1.9	2.2	2.2	2.3	2.3	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.1	1.1	1.5	1.5	1.2	1.2	1.2	1.2	2.0	2.0
水果類(份)	0.0	0.0	0.6	0.6	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	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	95	98	85	88	86	89	89	92
脂質(g)	20	20	20	20	22	22	24	24	21	21
蛋白質(g)	25	25	25	26	27	27	28	28	27	27
熱量(大卡)	619	632	667	680	649	662	669	683	654	668
醣類(%)	55	56	57	58	53	53	51	52	55	55
脂質(%)	29	28	28	27	31	30	32	32	29	28
蛋白質(%)	16	16	15	15	17	16	17	17	16	16
膳食纖維(g)	4.2		4.8		4.1		4.9		4.2	
鈉(mg)	746.0		758.0		785.0		744.0		728.0	
鈣(mg)	422.0		201.0		186.0		185.0		188.0	

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8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14日 週一	小麥飯	★ 椒麻腰果干丁	豆干	乳酪芋泥	洋芋Q	醬燒栗子美腿杏仁鮑菇	茭白筍Q	履歷青菜	履歷青江菜	九尾苔草素鮮湯	白蘿蔔			
			黑豆干		乳酪絲		杏鮑菇Q				金針菇Q在地			
			履歷地瓜				栗子				有機黑蠔菇			
			紅椒Q								九尾苔草Q			
			黃椒Q								紅蘿蔔Q			
			★腰果											
10月15日 週二	胚芽飯	鹽水素雞	素雞	醬拌脆絲	綠豆芽Q	四季豆炒土豆	菜豆	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	南瓜蠔菇湯	南瓜Q			
			高麗菜		小黃瓜Q		洋芋				有機黑蠔菇			
			綠花CAS		紅椒Q		紅蘿蔔Q							
			金針菇Q在地		黃椒Q									
			竹筍Q											
			素米血											
10月16日 週三	★ 泡菜烏龍麵	烏龍麵 高麗菜 豆包 泡菜 金針菇Q在地 紅蘿蔔Q ★黑芝麻	三角油豆腐	油豆腐	芋泥包	芋泥包CAS	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	黑糖紅豆粉圓	紅豆履歷粉圓			
10月17日 週四	地瓜飯	椒鹽豆腸	豆腸	蕃茄洋芋	洋芋	扁蒲炒鮮菇	瓠瓜Q	有機空心菜	空心菜有機	筍片針菇湯	竹筍Q			
											履歷蕃茄	有機黑蠔菇	金針菇Q在地	
											青椒Q	紅蘿蔔Q		
10月18日 週五	糙米飯	味噌凍豆腐	凍豆腐	黃瓜什錦	大黃瓜Q	五彩山藥丁	山藥Q	有機豆芽菜	綠豆芽有機	雙色蘿蔔湯(玉米)	白蘿蔔			
			紅椒Q		金針菇Q在地		三色豆CAS				紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q		
			青椒Q		紅蘿蔔Q		香菇Q							
					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8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 14 日 週一	早 點	玉米脆片	玉米脆片	4盒	鮮 奶	鮮奶-960mL	7瓶	午 點	味 噌 湯 麵	白油麵	1.2	水 果	進口葡萄	48份
						(紙盒)				高麗菜切	1			
										粗絞肉CAS	0.5			
										洋蔥粒	1粒			
										蔥	0.1			
										味噌非基改140g	3包			
			5051-8							4170-3				
10 月 15 日 週二	早 點	玉米鮮肉粥	高麗菜切	1				午 點	紅 豆 地 瓜 湯	地瓜小丁	1.2			
			豬絞肉CAS	0.6						紅豆	0.5			
			非基改玉米粒	0.3						二砂包糖-公斤台糖	1包			
			洗選蛋Q	5pc										
			芹菜	0.1										
			蔥	0.1										
			5051-7							4101-2				
10 月 16 日 週三	早 點	香菇雞湯冬粉	冬粉粒	0.3				午 點	蒸 地 瓜	冰烤番薯	48個	水 果	進口葡萄	48份
			高麗菜切	1						(台灣)				
			骨腿丁CAS	0.6										
			薑片	0.1										
			鈕菇30g	1包										
			4209							5074-1				
10 月 17 日 週四	早 點	絲瓜麵線	白麵線	0.7				午 點	鍋 燒 意 麵	乾意麵	10P	水 果	火龍果切	48份
			絲瓜去皮	1.7						高麗菜切	1			
			洗選蛋Q	5pc						粗絞肉CAS	0.5			
			嫩薑絲	0.1						紅蘿蔔絲	0.1			
			蔥	0.1						蔥	0.1			
			3126							5045-3				
10 月 18 日 週五	早 點	鮮肉雲吞湯	雲吞CAS	8盒				午 點	芝 麻 包	芝麻包	48份	水 果	青蘋果	48份
			高麗菜切	1										
			嫩薑絲	0.1										
			芹菜	0.1										
			(雲吞一盒12顆)											
			(1人2顆)											
			5013-6							5034-0				