

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第10週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年10月28日	113年10月29日	113年10月30日	113年10月31日	113年11月1日
主食	小麥飯	胚芽飯	細白油麵	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	★宮保腰果干丁	虱目魚排拼盤	滷雞翅	梅子珍雞	泡菜燒肉
每份重量(g)	70	60	70	70	70
副菜一	蕃茄炒蛋	香菇肉燥	義大利肉醬(洋菇)	肉末寬粉	★石鍋鮮蔬
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	履歷蚵白菜	有機高麗菜	有機豆芽菜	履歷油菜	履歷青江菜
每份重量(g)	70	60	60	70	70
湯品	珍珠冬瓜茶	蘿蔔貢丸湯	南瓜濃湯(綠花)	金針筍片湯	奶香味噌湯(豆腐)
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果/副食		蘋果			
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	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	1.9	1.9	2.0	2.0	2.1	2.1	2.1	2.1	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.3	1.3	1.2	1.2	1.4	1.4	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)	2.2	2.2	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	94	97	86	89	87	90	90	93
脂質(g)	21	21	22	22	22	22	21	21	21	21
蛋白質(g)	25	26	26	26	26	27	27	27	26	27
熱量(大卡)	628	642	683	697	646	660	647	660	651	664
醣類(%)	54	55	55	56	53	54	54	54	55	56
脂質(%)	30	29	30	29	31	30	30	29	29	28
蛋白質(%)	16	16	15	15	16	16	17	16	16	16
膳食纖維(g)	4.3		4.8		4.2		4.3		4.8	
鈉(mg)	7458.0		758.0		789.0		768.0		777.0	
鈣(mg)	234.0		182.0		201.0		188.0		213.0	

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10週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年10月28日	113年10月29日	113年10月30日	113年10月31日	113年11月1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	★宮保 _ㄉ 腰果 _ㄉ 丁 _ㄉ	香菇 _ㄉ 素肉 _ㄉ 燥 _ㄉ	細白 _ㄉ 油麵 _ㄉ	梅子 _ㄉ 凍豆腐 _ㄉ	泡菜 _ㄉ 燒豆腸 _ㄉ
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	鳳梨 _ㄉ 蕃茄 _ㄉ 素魚 _ㄉ (秋葵 _ㄉ)	地瓜 _ㄉ 薯條 _ㄉ	醬燒 _ㄉ 豆包 _ㄉ 什錦 _ㄉ	白菜 _ㄉ 寬粉 _ㄉ	★石鍋 _ㄉ 鮮蔬 _ㄉ
每份重量(g)	60	50	60	60	60
副菜二	紅燒 _ㄉ 茄子 _ㄉ 素肥腸 _ㄉ	彩椒 _ㄉ 筍 _ㄉ 白筍 _ㄉ	義大利 _ㄉ 醬(洋菇 _ㄉ)	玉佛 _ㄉ 雪蓮子 _ㄉ	海苔 _ㄉ 玉米 _ㄉ 素火腿 _ㄉ
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	履歷 _ㄉ 蚵 _ㄉ 白菜 _ㄉ	有機 _ㄉ 高麗菜 _ㄉ	有機 _ㄉ 豆芽菜 _ㄉ	履歷 _ㄉ 油菜 _ㄉ	履歷 _ㄉ 青江菜 _ㄉ
每份重量(g)	70	60	60	70	70
湯品	珍珠 _ㄉ 冬瓜 _ㄉ 茶 _ㄉ	芹香 _ㄉ 蘿蔔 _ㄉ 湯 _ㄉ	南瓜 _ㄉ 濃湯 _ㄉ (綠花 _ㄉ)	金針 _ㄉ 筍片 _ㄉ 湯 _ㄉ	奶香 _ㄉ 味噌 _ㄉ 湯(豆腐 _ㄉ)
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果/副食		蘋果 _ㄉ			
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	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	1.9	1.9	2.0	2.0	2.1	2.1	2.1	2.1	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.3	1.3	1.2	1.2	1.4	1.4	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)	2.2	2.2	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	94	97	86	89	87	90	90	93
脂質(g)	21	21	22	22	22	22	21	21	21	21
蛋白質(g)	25	26	26	26	26	27	27	27	26	27
熱量(大卡)	628	642	683	697	646	660	647	660	651	664
醣類(%)	54	55	55	56	53	54	54	54	55	56
脂質(%)	30	29	30	29	31	30	30	29	29	28
蛋白質(%)	16	16	15	15	16	16	17	16	16	16
膳食纖維(g)	4.3		4.8		4.2		4.3		4.8	
鈉(mg)	7458.0		758.0		789.0		768.0		777.0	
鈣(mg)	234.0		182.0		201.0		188.0		213.0	

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



饌珍記股份有限公司

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10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28日 週一	小麥飯	★宮保腰果丁	豆干	四方干	芋頭	杏鮑菇	小黃瓜	紅椒	黃椒	★腰果	洗選蛋	履歷蕃茄	洋蔥	毛豆仁	履歷	履歷蚵	白菜	粉圓		
10月29日 週二	虱目魚排拼盤	虱目魚排	虱目魚排	甜不辣	履歷地瓜	履歷紫地瓜	(人個)													蘋果
10月30日 週三	細白油麵(吐司)	雞翅	雞翅	CAS			(人隻)													保久乳*2
10月31日 週四	地瓜飯	梅子珍雞	雞丁	CAS	高麗菜	紅羅蔔	Q													
11月1日 週五	糙米飯	泡菜燒肉	肉片	CAS	高麗菜	Q														

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(腰果、芝麻)、牛奶及其製品(乳酪粉、奶粉、奶油)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆干、毛豆、豆腐)、味噌、韓式辣醬、虱目魚排、魚類及其製品(虱目魚排、甜不辣)、麩質穀物及其製品(小麥、白油麵、吐司、虱目魚排)，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10週

日期	主食	菜名	主菜用量明細		副菜一用量明細		副菜二用量明細		副菜三用量明細		湯類	
			材料	材料	材料	材料	材料	材料				
10月28日週一	小麥飯	★宮保腰果干丁	豆干	鳳梨	素白帶魚	紅	茄子	履歷	履歷	粉圓		
			四方干	梨	履歷蕃茄	燒	麵腸					
			芋頭Q	蕃茄	秋葵Q	茄						
			杏鮑菇Q	鳳梨	鳳梨罐頭	子						
			小黃瓜Q	素魚		素						
			紅椒Q	魚		肥						
			黃椒Q	(秋葵)		腸						
10月29日週二	胚芽飯	香菇素肉燥	豆薯Q	地瓜薯條	地瓜薯條	彩	茭白筍Q	有	高麗菜	白		
			豆干								紅	木
			紅羅蔔Q								黃	耳
			素肉燥								青	耳
											筍	菜
											筍	菜
											筍	菜
10月30日週三	細白油麵(吐司)	白油麵	醬燒豆什錦	豆包	義	大	豆干	有	綠	南		
											有	機
											紅	羅
											玉	米
											蕃	茄
											奶	油
											乳	酪
洋	菇											
10月31日週四	梅子瓜凍豆腐	凍豆腐	白菜寬粉	大	玉	雪	蓮	履	竹			
										高麗菜	白	蓮
										紅羅蔔Q	菜	子
											絲	子
											杏	子
											鮑	子
											菇	子
	紅	子										
11月1日週五	糙米飯	泡菜燒豆腸	★石鍋鮮蔬	黃	海	玉	履	履	奶			
										高麗菜Q	豆	青
										泡菜	芽	江
										木耳Q	小	菜
											黃	菜
											瓜	切
											Q	切
	Q	切										

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10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 28 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	肉羹麵	白油麵	1.2	水果	珍珠柑	48份				
						5051-8										5059		
10 月 29 日 週二	早 點	南瓜肉茸粥	高麗菜切	1				午 點	綠豆地瓜圓湯	綠豆	0.7							
			粗絞肉CAS	0.5														
			南瓜中丁	0.3														
			洗選蛋Q	5PC														
			芹菜	0.1														
			蔥	0.1														
						5051-3										4106-6		
10 月 30 日 週三	早 點	日式烏龍麵	烏龍麵大	0.9	牛奶球麵包	牛奶球麵包	25P	午 點	燒賣	燒賣(台灣)	96個	水果	台灣葡萄	48份				
			高麗菜切	0.5														
			粗絞肉CAS	0.3														
			紅蘿蔔絲	0.1														
			蔥	0.1														
						5047-4										(1人2個) 5035		
10 月 31 日 週四	早 點	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	1.7				午 點	什錦意麵	乾意麵	10P	水果	珍珠柑	48份				
			黑輪片	0.7														
			貢丸片(台灣)	0.7														
			紅蘿蔔小丁	0.1														
			芹菜	0.1														
						4037-2										5004-8		
11 月 1 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	柳丁不切	48份				
						5114-2										5034-6		