

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第1週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年9月1日	114年9月2日	114年9月3日	114年9月4日	114年9月5日
主食	地瓜飯	小麥飯	白扁麵(酸辣麵)	★ 黑芝麻麥片飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	★ 奶油雞丁	★ 蜂蜜醬油佐魚片	白灼西洋蔥雞翅	泡菜豆腐	瓜仔肉燥
每份重量(g)	70	70	70	70	70
副菜一	螞蟻上樹(蕎麥)	蛋酥高麗菜	紅蔥豆干	★ 韓味時蔬拌炒蛋	麻油菇高麗菜
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	有機空心菜	履歷油菜	履歷蚵白菜	履歷青江菜	有機豆芽菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	南瓜玉米螺肉湯	瓠瓜排骨湯	酸辣湯	綠豆薏仁湯	海芽味噌湯
每份重量(g)	200	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								
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)	2.3	2.3	2.4	2.4	2.2	2.2	1.9	1.9	1.9	1.9
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.8	1.8	1.3	1.3	1.2	1.2	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	0.9	0.9	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	2.1	2.1	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	102	105	86	89	86	89	88	91
脂質(g)	23	23	24	24	21	21	20	20	21	21
蛋白質(g)	28	28	29	29	27	27	25	25	26	26
熱量(大卡)	659	672	742	756	644	657	626	640	644	658
醣類(%)	52	53	55	55	53	54	55	55	54	55
脂質(%)	31	31	30	29	30	29	29	29	30	29
蛋白質(%)	17	17	16	16	17	17	16	16	16	16
膳食纖維(g)	4.3		4.8		4.1		4.6		4.2	
鈉(mg)	766.0		751.0		824.0		792.0		774.0	
鈣(mg)	198.0		186.0		268.0		215.0		196.0	

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



臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(素)

第1週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年9月1日	114年9月2日	114年9月3日	114年9月4日	114年9月5日
主食	地瓜飯	小麥飯	麵食	★ 黑芝麻片飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	★ 奶油豆腐	★ 蜂蜜地瓜干丁	白扁麵(酸辣麵)	泡菜豆腐	瓜仔干丁
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	螞蟻上樹(薦麥)	蘿蔔高麗菜	素香豆干	韓味時蔬	麻油菇高麗菜
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	絲瓜燴白蘑菇	★ 醋溜小瓜拌花生	毛豆美人杏鮑菇	素香山藥	牛蒡素咖哩
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	有機空心菜	履歷油菜	履歷蚵白菜	履歷青江菜	有機豆芽菜
每份重量(g)	70	70	70	70	70
湯品	南瓜玉米蠔菇湯	瓠瓜湯	酸辣湯	綠豆薏仁湯	海芽味噌湯
每份重量(g)	200	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								
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)	2.3	2.3	2.4	2.4	2.2	2.2	1.9	1.9	1.9	1.9
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.8	1.8	1.3	1.3	1.2	1.2	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	0.9	0.9	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	2.1	2.1	2.2	2.2	2.3	2.3
醣類(g)	85	88	102	105	86	89	86	89	88	91
脂質(g)	23	23	24	24	21	21	20	20	21	21
蛋白質(g)	28	28	29	29	27	27	25	25	26	26
熱量(大卡)	659	672	742	756	644	657	626	640	644	658
醣類(%)	52	53	55	55	53	54	55	55	54	55
脂質(%)	31	31	30	29	30	29	29	29	30	29
蛋白質(%)	17	17	16	16	17	17	16	16	16	16
膳食纖維(g)	4.3		4.8		4.1		4.6		4.2	
鈉(mg)	766.0		751.0		824.0		792.0		774.0	
鈣(mg)	198.0		186.0		268.0		215.0		196.0	

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



日期	主食	菜名	主菜用量明細		副菜一 材料	副菜二 材料	副菜三 材料	湯類 材料	水果	
			材料	材料					飲料	
9月1日週一	地瓜油飯雞丁	★杏仁片	雞丁 CAS	冬粉	螞蟻上樹	高麗菜 CAS	空心菜有機	南瓜 Q	香蕉	
			履歷洋芋	高麗菜	高麗菜	履歷紅蘿蔔	心菜	龍骨 CAS		
			履歷洋蔥	紅蘿蔔	肉CAS	毛豆仁 CAS	黑蠶菇	瓜有機		
			履歷紅蘿蔔	豆	豆	木耳 Q	玉米粒 CAS	玉米		
			奶粉	醬	仁	辣椒	蠶	米		
			奶油	麥	豆	豆瓣醬	菇	麵粉		
			雞	蕎麥	麥	蕎麥	湯	黑豆		
			丁					腐乳		
								白蘿蔔		
								青江菜		
9月2日週二	小麦油飯佐魚片	★白芝麻	水煮 CAS	高麗菜 CAS	蛋	高麗菜	履歷油菜	瓠瓜 Q	香蕉	
			麵粉	白蘿蔔	肉絲 CAS	金針菇有機在地	履歷	履歷紅蘿蔔		
			蜂蜜	金針菇	高麗菜	洗選蛋	油	龍骨 CAS		
			★白芝麻	有機	高麗菜	木耳 Q	菜	排骨		
			醬	在地	菜			湯		
			油							
			佐							
			魚							
			片							
			(人片)							
9月3日週三	白扁麵一酸辣麵翅	白灼洋蔥雞翅(人隻)	雞翅 CAS	黑豆干	紅蔥	黑豆干	履歷蚵白菜	豆腐	蔬食日	
			履歷洋蔥	履歷洋蔥	蔥	履歷		包心白菜		
			辣椒		豆	蚵		洗選蛋 Q		
					干	白		木耳 Q		
						菜		金針菇有機		
								辣豆瓣醬		
								竹筍 Q		
9月4日週四	黑芝麻豆麥片飯	★泡味炒蛋	豆腐	洗選蛋 Q	韓味	洗選蛋	履歷青江菜	綠豆	蔬食日	
			泡菜	玉米粒 CAS	味	玉米粒		大麥小薏仁		
			履歷洋蔥	履歷紅蘿蔔	時	紅蘿蔔	履歷	豆		
			有機黑蠶菇	黃豆芽 Q	蔬	豆芽	青江菜	薏仁		
			杏鮑菇有機	乾海芽	蛋	乾海芽		湯		
			香茹 Q	豆包	炒	豆包				
				★白芝麻	蛋	★白芝麻				
				片		片				
9月5日週五	糙米飯	瓜仔肉燥	絞肉 CAS	高麗菜 CAS	麻油	高麗菜	綠豆芽有機	乾海芽	蔬食日	
			瘦絞肉 CAS	肉片 CAS	菇	肉片	履歷紅蘿蔔	履歷洋蔥		
			花瓜	金針菇有機	高	金針菇		金針菇有機		
			蔭瓜	有機黑蠶菇	麗	木耳 Q		味噌		
			豆薯 Q	角螺	菜	角螺		柴魚片		
				枸杞		枸杞		大骨 CAS		

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(杏仁片、花生、芝麻)、牛奶奶及其製品(奶粉、奶油)、蛋白及其製品(雞蛋)、大豆及豆製品(豆腐、豆包)、毛豆、豆干、角螺、味噌、豆瓣醬)、魚類及其製品(水煮魚、柴魚片)、麩質穀物及其製品(小麥、白扁麵、水煮粉漿)，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114學年度第1學期第1週

台中市僑孝國民小學附設幼稚園 點心食譜數量設計表 114學年度第一學期第1週
用餐人數：42份(41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1日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	3盒	鮮奶	鮮奶-960mL (紙盒)	6瓶	午點	虱目魚丸湯	虱目珍珠丸	1.2	水果	柚子切	42份
										高麗菜切	0.9			
			5051-8							4148-2				
9月2日週二	早點	玉米瘦肉粥	高麗菜切	0.9				午點	紅豆湯圓	小湯圓	1	水果		
			粗絞肉(CAS)	0.4						紅豆(前一天)	0.4			
			非基改玉米粒	0.3						二砂白糖一公斤台糖	1包			
			洗選蛋Q	4pc										
			5018-7							4101				
9月3日週三	早點	味噌湯麵	白油麵	0.9				午點	鍋貼	鍋貼(台灣)	84個	水果	葡萄	42份
			高麗菜切	0.9										
			粗絞肉(CAS)	0.4										
			洋蔥粒	0.5粒										
			味噌非基改140g	3包									白麵線	0.5
			4170-3							(1人2個)				
										5085-2				
9月4日週四	早點	日式烏龍麵	烏龍麵大	1.6				午點	絲瓜麵線	白麵線(前一天)	0.5	水果	芭樂切	42份
			高麗菜切	0.9						絲瓜去皮	1.5			
			粗絞肉(CAS)	0.4						洗選蛋Q	4pc			
			紅蘿蔔絲	0.1						嫩薑絲	0.1			
			5047-4							3126				
9月5日週五	早點	保久乳	保久乳	42P				午點	慶生喜兔包	喜兔包	42個	水果	進口葡萄	42份
										(台灣)				
			5114-2							5034-6				