

# 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	南瓜玉米蠔菇湯	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	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)	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



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

# 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 114年9月1日	星期二 114年9月2日	星期三 114年9月3日	星期四 114年9月4日	星期五 114年9月5日
主食	地瓜飯	小麥飯	麵食	★黑芝麻麥片飯	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	螞蟥上樹(蕎麥)	羅蔔高麗菜	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	絲瓜燴白菇	★醋溜小瓜拌花生	毛豆美人杏鮑菇	素香山藥	牛蒡素咖喱
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	南瓜玉米爆菇湯	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	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)	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



饌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

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 2 學期第 3 週

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材 料	菜名	副菜一用量明細 材 料	菜名	副菜二用量明細 材 料	菜名	湯類用量明細 材 料	水果飲料
9月1日 週一	地瓜飯	★奶油雞丁	雞丁CAS 履歷洋芋 履歷洋蔥 履歷紅羅蔔 奶粉 奶油 ★杏仁片	螞蟻上樹 (蕎麥)	冬粉 高麗菜CAS 履歷紅羅蔔 絞肉CAS 毛豆仁CAS 木耳Q 辣椒 豆瓣醬 蕎麥	有機空心菜	空心中菜有機	南瓜 龍骨CAS 有機黑蠔菇 玉米粒CAS 米 蠔菇湯	南瓜Q 龍骨CAS 有機黑蠔菇 玉米粒CAS	
9月2日 週二	小麥飯	★蜂蜜醬油佐魚片	水鯊CAS 麵粉 蜂蜜 ★白芝麻 油 (1人片)	蛋酥高麗菜	高麗菜CAS 白羅蔔 肉絲CAS 金針菇有機在地 履歷紅羅蔔 洗選蛋Q 木耳Q	履歷油菜	履歷油菜	瓠瓜 排骨湯	瓠瓜Q 履歷紅羅蔔 龍骨CAS	香蕉
9月3日 週三	白扁麵 (酸辣雞翅)	白灼洋蔥	雞翅CAS 履歷洋蔥 辣椒 (1人隻)	紅蔥豆干	黑豆干 履歷洋蔥 (1人個)	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	酸辣湯	豆腐 包心中白菜 洗選蛋Q 木耳Q 金針菇有機 辣豆瓣醬 竹筍Q	
9月4日 週四	★黑芝麻麥片飯	泡菜豆腐	豆腐 泡菜 履歷洋蔥 有機黑蠔菇 杏鮑菇有機 香菇Q	★韓味時蔬拚炒蛋	洗選蛋Q 玉米粒CAS 履歷紅羅蔔 黃豆芽Q 乾海芽 豆包 ★白芝麻	履歷青江菜	履歷青江菜	綠豆薏仁湯	綠豆 大麥小薏仁	蔬食白
9月5日 週五	糙米飯	瓜仔肉燥	絞肉CAS 瘦絞肉CAS 花瓜 蔴瓜 豆薯Q	麻油菇高麗菜	高麗菜CAS 肉片CAS 金針菇有機 有機黑蠔菇 木耳Q 角螺 枸杞	有機豆芽菜	綠豆芽有機 履歷紅羅蔔	海芽味噌湯	乾海芽 履歷洋蔥 金針菇有機 味噌 柴魚片 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)、牛奶及其製品(奶粉、奶油)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆腐、豆包、毛豆、豆干、角螺、味噌、豆瓣醬)、魚類及其製品(水鯊魚、柴魚片)、麩質穀物及其製品(小麥、白扁麵、水鯊粉漿)，不適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

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材 料	菜名	副菜一用量明細 材 料	菜名	副菜二用量明細 材 料	菜名	副菜三用量明細 材 料	菜名	湯類用量明細 材 料
9月1日 週一	地瓜飯	★ 奶油豆腐	豆腐 履歷洋芋 履歷紅羅蔔 奶粉 奶油 ★杏仁片	螞蟻上樹 (蕎麥)	冬粉 高麗菜CAS 履歷紅羅蔔 毛豆仁CAS 木耳Q 豆瓣醬 辣椒 蕎麥	絲瓜燴白菇	絲瓜 白精靈Q	有空心菜	有空心菜	南瓜 有有機黑蠔菇 玉米粒CAS 玉米 米 蠔菇 菇 湯	
9月2日 週二	小麥飯	★ 蜂蜜地瓜干丁	豆干 黑豆干 履歷地瓜 蜂蜜 ★白芝麻	蘿蔔高麗菜	高麗菜CAS 白羅蔔 金針菇有有機在地 履歷紅羅蔔 木耳Q	★醋溜小瓜拌花生	履歷小黃瓜 履歷紅羅蔔 ★花生	履歷油菜	履歷油菜	瓠瓜 履歷紅羅蔔 瓠瓜 湯	
9月3日 週三	白扁麵 (酸辣麵)		白扁麵	素香豆干	黑豆干 素肉燥  (1人1個)	毛豆美人杏鮑菇	杏鮑菇有有機 毛豆仁CAS 茭白筍Q	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	豆腐 包心白菜 木耳Q 金針菇有有機 辣豆瓣醬 竹筍Q	
9月4日 週四	★ 黑芝麻麥片飯	泡菜豆腐	豆腐 泡菜 有有機黑蠔菇 杏鮑菇有有機 香菇Q	韓味時蔬	玉米粒CAS 履歷紅羅蔔 黃豆芽Q 乾海芽 豆包 ★白芝麻	素香山藥	山藥Q 黃甜椒Q 甜豆Q	履歷青江菜	履歷青江菜	綠豆 大麥小薏仁	
9月5日 週五	糙米飯	瓜仔干丁	豆干 花瓜 蔴瓜3K 豆薯Q	麻油菇高麗菜	高麗菜CAS 金針菇有有機 有有機黑蠔菇 木耳Q 角螺 枸杞	牛蒡素咖哩	牛蒡Q 履歷洋芋 杏鮑菇有有機 黃甜椒Q 履歷紅羅蔔 青椒Q	有有機豆芽菜	有有機豆芽菜	乾海芽 金針菇有有機 海芽 味噌湯	

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	6瓶	午點	虱目魚丸湯	虱目珍珠丸	1.2	水果	柚子切	42份
						(紙盒)				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			
			粗絞肉CAS	0.4						紅豆(前一天)	0.4			
			非基改玉米粒	0.3						二砂包糖-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										
										(1人2個)				
			4170-3							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				