

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第3週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年9月15日	114年9月16日	114年9月17日	114年9月18日	114年9月19日
主食	營養麵條	紅藜飯	地瓜飯	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	泰式醬煮豆腸	豆干燒雞	黃金鮑魚	★ 烤雞翅	蒜泥白肉
每份重量(g)	60	70	60	70	70
副菜一	古早味滷蛋	麻油高麗菜麵線	佛跳牆	麻婆豆腐(不辣版)	★ 玉米鮪魚
每份重量(g)	60	50	60	60	60
副菜二	有機空心菜	履歷蚵白菜	有機綠豆芽	履歷油菜(玉米)	履歷青江菜
每份重量(g)	60	70	60	70	70
湯品	★ 星洲湯麵	絲瓜蛋花湯	黑糖珍珠(雪蓮子)	綜合火鍋湯	肉骨茶
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉	履歷豆漿		
每份重量(g)		80	200		

★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)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.0	2.0	2.4	2.4	1.9	1.9
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.7	1.7	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5
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)	2.1	2.1	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2	2.1	2.1
醣類(g)	86	89	101	104	86	89	85	88	87	90
脂質(g)	21	21	24	24	23	23	23	23	20	20
蛋白質(g)	27	27	30	30	26	26	28	29	25	26
熱量(大卡)	638	652	742	756	650	664	661	674	627	641
醣類(%)	54	54	55	55	53	53	52	52	55	56
脂質(%)	30	29	29	29	31	31	31	31	28	28
蛋白質(%)	17	17	16	16	16	16	17	17	16	16
膳食纖維(g)	4.2		4.8		4.2		4.0		4.2	
鈉(mg)	821.0		742.0		756.0		783.0		777.0	
鈣(mg)	324.0		241.0		208.0		198.0		186.0	

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3週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年9月15日	114年9月16日	114年9月17日	114年9月18日	114年9月19日
主食	麵食	紅藜飯	地瓜飯	小麥飯	糙米飯
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	營養麵條	豆干米血	炸豆腐	麻婆豆腐(不辣版)	黑胡椒豆干片
每份重量(g)	250-300	70	60	70	70
副菜一	泰式醬煮豆腸	麻油高麗菜麵線	佛跳牆	小瓜炒玉筍	★奶油玉米
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	洋芋三絲	★芋頭素三鮮	杏鮑菇炒甜椒	焗烤山藥	絲瓜麵線
每份重量(g)	50	50	50	60	50
副菜三	有機空心菜	履歷蚵白菜	有機綠豆芽	履歷油菜(玉米)	履歷青江菜
每份重量(g)	60	70	60	70	70
湯品	★星洲湯麵	絲瓜豆腐湯	黑糖珍珠(雪蓮子)	綜合火鍋湯	肉骨茶
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉	履歷豆漿		
每份重量(g)		80	200		

★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)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.0	2.0	2.4	2.4	1.9	1.9
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.7	1.7	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5
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)	2.1	2.1	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2	2.1	2.1
醣類(g)	86	89	101	104	86	89	85	88	87	90
脂質(g)	21	21	24	24	23	23	23	23	20	20
蛋白質(g)	27	27	30	30	26	26	28	29	25	26
熱量(大卡)	638	652	742	756	650	664	661	674	627	641
醣類(%)	54	54	55	55	53	53	52	52	55	56
脂質(%)	30	29	29	29	31	31	31	31	28	28
蛋白質(%)	17	17	16	16	16	16	17	17	16	16
膳食纖維(g)	4.2		4.8		4.2		4.0		4.2	
鈉(mg)	821.0		742.0		756.0		783.0		777.0	
鈣(mg)	324.0		241.0		208.0		198.0		186.0	

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食譜數量設計表114學年度第1學期第3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		材料	材料		材料	材料	
9月15日週一	營養式麵條	泰式麵條	豆腸	水煮蛋CAS	古早味	空心菜有機	空心菜有機	★星洲湯	高麗菜CAS	高麗菜CAS	★白芝痲	蔬食日	蔬食日	
			麵腸						履歷洋蔥	履歷洋蔥				
			履歷洋蔥						豆包	豆包				
			履歷芋						履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔				
			履歷地瓜						木耳Q	木耳Q				
			蕃茄角罐頭						金針菇有機	金針菇有機				
			豆條						奶粉	奶粉				
			豆腸						香菇Q	香菇Q				
						(人個)								
									咖哩粉	咖哩粉				
9月16日週二	紅藜飯	豆干燒雞	骨腿CAS	高麗菜CAS	麻油高麗菜麵線	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	絲瓜湯	絲瓜Q	絲瓜Q	香蕉			
			雞清肉CAS	白麵線					洗選蛋Q	洗選蛋Q				
			豆干	肉片CAS		履歷	履歷		履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔				
			履歷洋蔥	角螺		蚵	蚵		大骨CAS	大骨CAS				
						白	白							
						菜	菜							
9月17日週三	地瓜飯	黃金鮭魚	鮓魚清肉Q	包心白菜	佛跳牆	綠豆芽有機	綠豆芽有機	黑豆芽湯	粉圓	粉圓	履歷豆漿			
			麵粉	鵪蛋Q		履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔		雪蓮子	雪蓮子				
				金針菇有機		芋頭Q	芋頭Q							
				金針菇有機		竹筍Q	竹筍Q							
				金針菇有機		肉絲CAS	肉絲CAS							
				金針菇有機		豆芽	豆芽							
				金針菇有機		黑豆芽	黑豆芽							
				金針菇有機		黑豆芽	黑豆芽							
				金針菇有機		黑豆芽	黑豆芽							
				金針菇有機		黑豆芽	黑豆芽							
9月18日週四	小麥飯	★烤雞翅	雞翅CAS	豆腐	麻婆豆腐	履歷油菜	履歷油菜	綜合火鍋湯	高麗菜CAS	高麗菜CAS	綜合火鍋湯			
			★白芝麻麻	絞肉CAS		玉米粒CAS	玉米粒CAS		履歷地瓜	履歷地瓜				
				豆腐					金針菇有機	金針菇有機				
				豆腐					虱目魚丸CAS	虱目魚丸CAS				
				豆腐					大骨CAS	大骨CAS				
				豆腐										
				豆腐										
				豆腐										
				豆腐										
				豆腐										
9月19日週五	糙米飯	★腰果	肉片CAS	玉米粒CAS	★玉鮑魚	履歷青江菜	履歷青江菜	肉骨茶湯	白蘿蔔	白蘿蔔	肉骨茶湯			
			黃豆芽Q	鮑魚罐頭					履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔				
			小豆苗Q	履歷洋蔥					龍骨CAS	龍骨CAS				
				履歷芋					香菇Q	香菇Q				
				履歷紅蘿蔔										
				履歷小黃瓜										
				奶油										
				★腰果										

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(腰果、白芝麻)、牛奶及其製品(奶粉、奶油、咖哩粉)、蛋(雞蛋、鵪鶉蛋)、大豆及其製品(豆腸、豆包、豆干、角螺、豆腐、豆瓣醬)、魚類及其製品(鮓魚清肉、虱目魚丸、鮑魚罐頭)、穀質穀物及其製品(烏龍麵、咖哩粉、鮓魚清肉粉漿、小麥)，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3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		材料	材料		材料	材料
9月15日週一	營養麵條	烏龍麵	豆腸	履歷洋芋	洋芋	履歷紅蘿蔔	有機	空心菜	高麗菜	高麗菜	高麗菜	豆包	高麗菜	高麗菜	高麗菜	CAS
			麵腸	履歷地瓜	三絲	履歷小黃瓜	空心	心菜	空心菜	空心菜	空心菜	麵	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	木耳	Q
			履歷地瓜	蕃茄角罐頭	鴻喜菇	鴻喜菇	機	菜	心菜	心菜	心菜	湯	金針菇	金針菇	奶油	粉
			蕃茄角罐頭	煮豆	空	空	空	菜	空心菜	空心菜	空心菜	麵	素咖哩	素咖哩	香	菇Q
			煮豆	豆腸	絲	絲	絲	絲	絲	絲	絲	麵	白芝痺	白芝痺	★	白芝痺
			豆腸													
9月16日週二	紅藜飯	豆干米血	高麗菜	高麗菜	芋頭	芋頭	芋頭	芋頭	芋頭	芋頭	芋頭	絲瓜	絲瓜	絲瓜	絲瓜	Q
			豆干	白麵線	角螺	玉米筍	毛豆	★水煮花生	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	Q
			米血	油	高	芋頭	頭	素	三絲	鮮	白	絲瓜	絲瓜	絲瓜	絲瓜	Q
				角螺	麗	芋頭	頭	三絲	鮮	白	菜	豆	豆	豆	豆	Q
					麗	芋頭	頭	素	鮮	白	菜	腐	腐	腐	腐	湯
					米血	芋頭	頭	三絲	鮮	菜	絲瓜	湯	湯	湯	湯	
						芋頭	頭	鮮								
9月17日週三	地瓜豆腐飯	豆腐	豆腐	包心白菜	杏鮑	杏鮑	杏鮑	杏鮑	杏鮑	杏鮑	綠豆芽	黑糖	黑糖	黑糖	圓	粉圓
				金針菇	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	豆芽	雪蓮子	雪蓮子	雪蓮子	雪蓮子	Q
				芋頭Q	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	豆芽	珍珠	珍珠	珍珠	珍珠	
				竹筍Q在地	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	豆芽	一	一	一	一	
				跳	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	豆芽	雪蓮子	雪蓮子	雪蓮子	雪蓮子	
				牆	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	豆芽	一	一	一	一	
					鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	豆芽	子	子	子	子	
						鮑	鮑	鮑	鮑	鮑	豆芽					
							鮑	鮑	鮑	鮑	豆芽					
								鮑	鮑	鮑	豆芽					
9月18日週四	小麥飯	麻婆豆腐	豆腐6K	履歷小黃瓜	山藥	山藥	山藥	山藥	山藥	山藥	履歷油菜	綜合	綜合	綜合	地瓜	高麗菜
			履歷紅蘿蔔	玉米筍	火腿	火腿	火腿	火腿	火腿	火腿	米粒	火鍋	火鍋	火鍋	地瓜	CAS
			木耳Q	履歷紅蘿蔔	起士	起士	起士	起士	起士	起士	米粒	湯	湯	湯	湯	Q
			有機黑蠔菇	炒	白芝麻	白芝麻	白芝麻	白芝麻	白芝麻	白芝麻	米粒					
			豆瓣醬	玉筍	山藥	山藥	山藥	山藥	山藥	山藥	米粒					
					山藥	山藥	山藥	山藥	山藥	山藥	米粒					
						山藥	山藥	山藥	山藥	山藥	米粒					
							山藥	山藥	山藥	山藥	米粒					
								山藥	山藥	山藥	米粒					
									山藥	山藥	米粒					
9月19日週五	糙米飯	黑胡豆干片	豆干片	玉米粒CAS	絲瓜	絲瓜	絲瓜	絲瓜	絲瓜	絲瓜	履歷青江菜	肉骨茶	肉骨茶	肉骨茶	蘿蔔	白蘿蔔
			紅甜椒Q	履歷洋芋	麵線	麵線	麵線	麵線	麵線	麵線	青江菜	茶	茶	茶	茶	Q
			青椒Q	履歷紅蘿蔔	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	江菜					
			★	履歷小黃瓜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	江菜					
			奶油	奶油	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	江菜					
			★腰果	玉	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	江菜					
				米	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	江菜					
					青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	江菜					
						青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	江菜					
							青江菜	青江菜	青江菜	青江菜	江菜					

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3週
用餐人數：40份(39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15日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	3盒	鮮奶	鮮奶-960mL	6瓶	午點	咖哩湯麵	白油麵	0.9	水果	水果	40份
						(紙盒)				高麗菜切	0.9			
										粗絞肉CAS	0.4			
										紅蘿蔔絲	0.1			
										洋蔥粒	0.5粒			
										甜咖哩	1盒			
										5047-1				
			5051-8											
9月16日週二	早點	廣東粥	高麗菜切	0.9				午點	紅豆紫米湯	紅豆	0.5	水果		
			粗絞肉CAS	0.4						紫米	0.2			
			非基改玉米粒	0.2										
			洗選蛋Q	4粒										
			5021										白麵線	0.5
										4232-2				
9月17日週三	早點	玉米濃湯餃	水餃奇美CAS	90粒				午點	藥膳麵線	白麵線(前一天)	0.5	水果	水果	40份
			高麗菜切	0.9						鈕菇30g	1包			
			三色豆冷凍	0.1						高麗菜切	0.9			
										骨腿丁CAS	0.5			
			玉米濃湯包1包	1包						薑片	0.1			
			奶油100g	1條						當歸藥包	1P			
			(1人2粒)											
			5085-4							1235-4				
9月18日週四	早點	鮮蔬雞絲麵	雞絲麵	8P				午點	鮮肉雲吞湯	雲吞CAS	7盒	水果	水果	40份
			蚵白菜切	0.9						高麗菜切	0.9			
			粗絞肉CAS	0.4						嫩薑絲	0.1			
			洗選蛋Q	4pc										
										(雲吞一盒12顆)				
										(1人2顆)				
			5045-6							5013-6				
9月19日週五	早點	什錦冬粉	冬粉粒小包	0.3				午點	芝麻包	芝麻包	40份	水果	水果	40份
			高麗菜切	0.9										
			粗絞肉CAS	0.4										
			紅蘿蔔絲	0.1										
			沙茶醬小	1瓶										
			5101-2											