

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 | 黃金鯰魚 | ★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) | ★玉米鮭魚 |
| 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 | 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) | 2.1 | 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



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營養分析表(素)

| 第3週 | 星期一 114年9月15日 | 星期二 114年9月16日 | 星期三 114年9月17日 | 星期四 114年9月18日 | 星期五 114年9月19日 |
|---------|---|--|---|---|---|
| 主食 | 麵 _麵 食 _食 | 紅 _紅 藜 _藜 飯 _飯 | 地 _地 瓜 _瓜 飯 _飯 | 小 _小 麥 _麥 飯 _飯 | 糙 _糙 米 _米 飯 _飯 |
| 每份重量(g) | | 250-300 | 250-300 | 250-300 | 250-300 |
| 主菜 | 營 _營 養 _養 麵 _麵 條 _條 | 豆 _豆 干 _干 米 _米 血 _血 | 炸 _炸 豆 _豆 腐 _腐 | 麻 _麻 婆 _婆 豆 _豆 腐 _腐 (不 _不 辣 _辣 版 _版) | 黑 _黑 胡 _胡 椒 _椒 豆 _豆 干 _干 片 _片 |
| 每份重量(g) | 250-300 | 70 | 60 | 70 | 70 |
| 副菜一 | 泰 _泰 式 _式 醬 _醬 煮 _煮 豆 _豆 腸 _腸 | 麻 _麻 油 _油 高 _高 麗 _麗 菜 _菜 麵 _麵 線 _線 | 佛 _佛 跳 _跳 牆 _牆 | 小 _小 瓜 _瓜 炒 _炒 玉 _玉 筍 _筍 | ★ 奶 _奶 油 _油 玉 _玉 米 _米 |
| 每份重量(g) | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| 副菜二 | 洋 _洋 芋 _芋 三 _三 絲 _絲 | ★ 芋 _芋 頭 _頭 素 _素 三 _三 鮮 _鮮 | 杏 _杏 鮑 _鮑 菇 _菇 炒 _炒 甜 _甜 椒 _椒 | 焗 _焗 烤 _烤 山 _山 藥 _藥 | 絲 _絲 瓜 _瓜 麵 _麵 線 _線 |
| 每份重量(g) | 50 | 50 | 50 | 60 | 50 |
| 副菜三 | 有 _有 機 _機 空 _空 心 _心 菜 _菜 | 履 _履 歷 _歷 蚵 _蚵 白 _白 菜 _菜 | 有 _有 機 _機 綠 _綠 豆 _豆 芽 _芽 | 履 _履 歷 _歷 油 _油 菜 _菜 (玉 _玉 米 _米) | 履 _履 歷 _歷 青 _青 江 _江 菜 _菜 |
| 每份重量(g) | 60 | 70 | 60 | 70 | 70 |
| 湯品 | ★ 星 _星 洲 _洲 湯 _湯 麵 _麵 | 絲 _絲 瓜 _瓜 豆 _豆 腐 _腐 湯 _湯 | 黑 _黑 糖 _糖 珍 _珍 珠 _珠 (雪 _雪 蓮 _蓮 子 _子) | 綜 _綜 合 _合 火 _火 鍋 _鍋 湯 _湯 | 肉 _肉 骨 _骨 茶 _茶 |
| 每份重量(g) | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 水果 | | 香 _香 蕉 _蕉 | 履 _履 歷 _歷 豆 _豆 漿 _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 | 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) | 2.1 | 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



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 | |
| 9月15日週一 | 營養麵條 | 泰式醬煮豆腸 | 豆腸 麵腸 履歷洋蔥 履歷洋芋 履歷地瓜 蕃茄角罐頭 | 古早味滷蛋 | 水煮蛋CAS (1人1個) | 有機機空中心菜 | | ★星洲湯麵 | 高麗菜CAS 履歷洋蔥 豆包 履歷紅蘿蔔 木耳Q 金針菇有機機 奶粉 香菇Q ★白芝麻 咖哩粉 | 蔬食日 |
| 9月16日週二 | 紅藜飯 | 豆干燒雞 | 骨腿CAS 雞清肉CAS 豆干 履歷洋蔥 | 麻油高麗菜麵線 | 高麗菜CAS 白麵線 肉片CAS 角螺 | 履歷蛔白菜 | | 絲瓜蛋花湯 | 絲瓜Q 洗選蛋Q 履歷紅蘿蔔 大骨CAS | 香蕉 |
| 9月17日週三 | 地瓜飯 | 黃金鯰魚 | 鯰魚清肉Q 麵粉 (1人1個) | 佛跳牆 | 包心白菜 鵝蛋Q 金針菇有機機 芋頭Q 竹筍Q 肉絲CAS | 有機機綠豆芽 | 綠豆芽有機機 履歷紅蘿蔔 | 黑糖珍珠(雪蓮子) | 粉圓 雪蓮子 | 履歷豆漿 (1人1個) |
| 9月18日週四 | 小麥飯 | ★烤雞翅 | 雞翅CAS ★白芝麻 (1人1隻) | 麻婆豆腐(不辣版) | 豆腐 絞肉CAS 履歷紅蘿蔔 木耳Q 有機黑蠔菇 豆瓣醬 | 履歷油菜(玉米) | 履歷油菜 玉米粒CAS | 綜合火鍋湯 | 高麗菜CAS 履歷地瓜 金針菇有機機 虱目魚丸CAS 大骨CAS | |
| 9月19日週五 | 糙米飯 | 蒜泥白肉 | 肉片CAS 黃豆芽Q 小豆苗Q | ★玉米鮪魚 | 玉米粒CAS 鮪魚罐頭 履歷洋蔥 履歷洋芋 履歷紅蘿蔔 履歷小黃瓜 奶油 ★腰果 | 履歷青江菜 | 履歷青江菜 | 肉骨茶 | 白蘿蔔 履歷紅蘿蔔 龍骨CAS 香菇Q | |

*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、鵝蛋)、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(鯰魚清肉、虱目魚丸、鮪魚罐頭)、麩質穀物及其製品(烏龍麵、咖哩粉、鯰魚清肉粉漿、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 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15日週一 | 營養麵條 | | 烏龍麵 | 泰式醬煮豆腸 | 豆腸 | 洋芋三絲 | 履歷洋芋 | 有機空心菜 | 空心菜有機 | ★星洲湯麵 | 高麗菜CAS | | |
| | | | 麵腸 | | | | 履歷紅蘿蔔 | | | | 豆包 | | |
| | | | 履歷地瓜 | | | | 履歷小黃瓜 | | | | 履歷紅蘿蔔 | 木耳Q | |
| | | | 蕃茄角罐頭 | | | | 鴻喜菇有機 | | | | 金針菇有機 | 奶粉 | |
| | | | | | | | | | | | | 素咖哩 | |
| | | | | | | | | | | | | 香菇Q | |
| | | | | | | | | | | | | ★白芝麻 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 9月16日週二 | 紅藜飯 | 豆干米血 | 豆干 | 麻油高麗菜麵線 | 高麗菜CAS | ★芋頭素三鮮 | 芋頭Q | 履歷蚵白菜 | | 絲瓜豆腐湯 | 絲瓜Q | | |
| | | | 米血 | | | | 白麵線 | | | | 綠花CAS | 豆腐 | |
| | | | | | | | 角螺 | | | | 玉米筍 | 履歷紅蘿蔔 | |
| | | | | | | | | | | | 毛豆CAS | | |
| | | | | | | | ★水煮花生 | | | | | | |
| | | | | | | | 履歷紅蘿蔔 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 9月17日週三 | 地瓜飯 | 炸豆腐 | 豆腐 | 佛跳牆 | 包心白菜 | 杏鮑菇炒甜椒 | 杏鮑菇有機 | 有機綠豆芽 | 綠豆芽有機 | 黑珍珠(雪蓮子) | 粉圓 | | |
| | | | | | | | 金針菇有機 | | | | 紅甜椒Q | 履歷紅蘿蔔 | 雪蓮子 |
| | | | | | | | 芋頭Q | | | | 黃甜椒Q | | |
| | | | | | | | 竹筍Q在地 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 9月18日週四 | 小麥飯 | 麻婆豆腐(不辣版) | 豆腐6K | 小瓜炒玉筍 | 履歷小黃瓜 | 焗烤山藥 | 山藥Q | 履歷油菜(玉米) | 履歷油菜 | 綜合火鍋湯 | 高麗菜CAS | | |
| | | | 履歷紅蘿蔔 | | | | 玉米筍 | | | | 素火腿 | 玉米粒CAS | 履歷地瓜 |
| | | | 木耳Q | | | | 履歷紅蘿蔔 | | | | 起士 | | 金針菇有機 |
| | | | 有機黑蠔菇 | | | | | | | | ★白芝麻 | | |
| | | | 豆瓣醬 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 9月19日週五 | 糙米飯 | 黑胡椒豆干片 | 豆干片 | ★奶油玉米 | 玉米粒CAS | 絲瓜麵線 | 絲瓜Q | 履歷青江菜 | 履歷青江菜 | 肉骨茶 | 白蘿蔔 | | |
| | | | 紅甜椒Q | | | | 履歷洋芋 | | | | 白麵線 | 履歷紅蘿蔔 | 香菇Q |
| | | | 青椒Q | | | | 履歷紅蘿蔔 | | | | | | |
| | | | | | | | 履歷小黃瓜 | | | | | | |
| | | | | | | | 奶油 | | | | | | |
| | | | | | | | ★腰果 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

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 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5051-8 | | | | | | | 5047-1 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| | | | 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 | | | | | | | 4232-2 | | | | 白麵線 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 2包用3次 | | | | 薑片 | 0.1 | | | |
| | | | 奶油100g | 1條 | | 第一次 | | | | 當歸藥包 | 1P | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | (1人2粒) | | | | | | | 1235-4 | | | | |
| 5085-4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | 5034-0 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |