

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第2週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年9月8日	114年9月9日	114年9月10日	114年9月11日	114年9月12日
主食	麥片飯	地瓜飯	竹筍排骨鹹粥	小麥飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	★金沙鹹香豆干	鐵板豬柳	★豬肉排	咖喱雞丁	迷迭香烤雞排
每份重量(g)	70	70	60	70	100
副菜一	鮮菇蒸蛋	粉絲高麗菜	刈包	羅勒蒜香彩蔬炒菇	奶油菌菇馬鈴薯
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	有機荷葉白菜	履歷青菜	履歷空心菜	履歷油菜	有機高麗菜
每份重量(g)	70	70	60	70	60
湯品	紅豆豆漿	黃瓜排骨湯	酸菜炒干絲	南瓜濃湯	白菜鮮菇湯
每份重量(g)	200	200	60	200	200
水果	海苔片	柚子			
每份重量(g)	一束	50			

★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。

★竹筍排骨鹹粥因有排骨，容易有碎骨產生，食用時請小心咀嚼吞嚥。

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)	2.4	2.4	2.0	2.0	2.6	2.6	2.2	2.2	2.5	2.5
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.9	1.9	1.4	1.4	1.6	1.6	1.2	1.2
水果類(份)	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.3	2.3	2.1	2.1	2.1	2.1	2.5	2.5
醣類(g)	85	88	98	101	87	90	102	105	85	88
脂質(g)	23	23	21	21	24	24	21	21	25	25
蛋白質(g)	28	29	26	27	30	31	27	28	29	30
熱量(大卡)	660	674	693	706	681	695	710	724	683	697
醣類(%)	52	53	57	57	51	52	58	58	50	51
脂質(%)	31	30	28	27	31	31	27	27	33	32
蛋白質(%)	17	17	15	15	18	18	15	15	17	17
膳食纖維(g)	4.6		4.8		4.1		4.6		4.3	
鈉(mg)	768.0		758.0		795.0		786.0		785.0	
鈣(mg)	224.0		188.0		200.0		181.0		214.0	

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



Ren zhen ji  
饌珍記

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2週	星期一 114年9月8日	星期二 114年9月9日	星期三 114年9月10日	星期四 114年9月11日	星期五 114年9月12日
主食	麥片飯	地瓜飯	米食	小麥飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	★南瓜鹹香豆干	筍香豆腐煲	竹筍鹹粥	咖哩豆腸	鐵板嫩油丁
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	乳酪洋芋泥	粉絲高麗菜	★醬燒麵腸	羅勒蒜香彩蔬炒菇	奶油菌菇馬鈴薯
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	清炒四季豆	麻油什錦菇(凍豆腐)	刈包	椒鹽毛豆莢	起司地瓜燒
每份重量(g)	50	50	60	50	50
副菜三	有機荷葉白菜	履歷青江菜	履歷空心菜	履歷油菜	有機高麗菜
每份重量(g)	70	70	60	70	60
湯品	紅豆漿	大黃瓜湯	酸菜炒干絲	南瓜濃湯	白菜鮮菇湯
每份重量(g)	200	200	60	200	200
水果	海苔片	柚子			
每份重量(g)	1束	50			

★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)	2.4	2.4	2.0	2.0	2.6	2.6	2.2	2.2	2.5	2.5
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.9	1.9	1.4	1.4	1.6	1.6	1.2	1.2
水果類(份)	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.2	2.2	2.3	2.3	2.1	2.1	2.1	2.1	2.5	2.5
醣類(g)	85	88	98	101	87	90	102	105	85	88
脂質(g)	23	23	21	21	24	24	21	21	25	25
蛋白質(g)	28	29	26	27	30	31	27	28	29	30
熱量(大卡)	660	674	693	706	681	695	710	724	683	697
醣類(%)	52	53	57	57	51	52	58	58	50	51
脂質(%)	31	30	28	27	31	31	27	27	33	32
蛋白質(%)	17	17	15	15	18	18	15	15	17	17
膳食纖維(g)	4.6		4.8		4.1		4.6		4.3	
鈉(mg)	768.0		758.0		795.0		786.0		785.0	
鈣(mg)	224.0		188.0		200.0		181.0		214.0	

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2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8日週一	麥片飯	★金沙鹹香豆干	豆干	鮮菇蒸蛋	洗選蛋Q	有機菜	荷葉白菜有機	紅豆漿	紅豆履歷	副食品 海苔片
			黑豆干		玉米粒CAS				履歷豆漿	
			南瓜Q		金針菇有機在地					
			杏鮑菇有機		履歷紅羅蔔					
			履歷紅羅蔔		乾香菇					
			熟鰵蛋CAS							
			★杏仁片							
9月9日週二	地瓜飯	鐵板豬柳	肉絲CAS	粉絲高麗菜	高麗菜CAS	履歷青江菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜Q 龍骨CAS	柚子	
			綠豆芽Q		冬粉					
			履歷洋蔥		絞肉CAS					
			履歷紅羅蔔		履歷紅羅蔔					
			有機黑蠔菇		韭菜Q					
					鈕菇					
9月10日週三	竹筍排骨鹹粥		竹筍Q在地	★豬肉排	豬排CAS	履歷空心菜	酸菜炒干絲	酸菜 豆干 黃豆芽Q 履歷小黃瓜		
			高麗菜CAS		★白芝麻					
			肉絲CAS							
			排骨CAS							
			履歷紅羅蔔							
			紅藜							
			毛豆仁CAS							
			乾香菇							
			*排骨碎骨小小心		(人份片)					
9月11日週四	小麥飯	咖哩雞丁	雞丁CAS	羅勒蒜香彩蔬炒菇	白花CAS	履歷油菜	南瓜濃湯	南瓜 玉米粒CAS 履歷洋蔥 洗選蛋Q 奶粉		
			履歷洋芋		杏鮑菇有機					
			履歷地瓜		香菇Q					
			履歷洋蔥		魷魚CAS					
			青豆仁		履歷紅羅蔔					
					玉米筍					
9月12日週五	紫米糙米飯	迷迭香烤雞排	雞排CAS	奶油菜菌菇馬鈴薯	履歷洋芋	有機菜	高麗菜有機 履歷紅羅蔔	白菜鮮菇湯		
					杏鮑菇有機					
					有機黑蠔菇					
					雞丁CAS					
					螺旋麵					
					奶粉					
			(人份)							

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有堅果類(杏仁片)、牛奶及其製品(奶粉、奶油、咖哩塊)、蛋(雞蛋、鹹蛋)、大豆及其製品(豆干、豆漿)、麩質穀物及其製品(刈包、小麥、豬排、螺旋麵)，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2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
9月8日 週一	麥片飯	★南瓜鹹豆干	豆干	乳酪洋芋泥	履歷洋芋	清炒四季豆	菜豆	有機荷葉白菜	履歷青江菜	紅豆漿	紅豆履歷豆漿	
			黑豆干									
			南瓜Q									
			杏鮑菇有機									
			履歷紅蘿蔔									
			★杏仁片									
9月9日 週二	地瓜飯	筍香豆腐煲	豆腐	粉絲高麗菜	高麗菜CAS	麻油什錦菇(凍豆腐)	杏鮑菇有機	履歷青江菜	履歷青江菜	大黃瓜湯	大黃瓜Q	
			竹筍Q									
			香菇Q									
			玉米筍									
			甜豆Q									
			履歷紅蘿蔔									
9月10日 週三	竹筍鹹粥	竹筍在地	★醬燒麵腸	麵腸	刈包	刈包	刈包	履歷空心菜	履歷空心菜	酸菜炒干絲	酸菜豆干黃豆芽Q履歷小黃瓜	
												高麗菜CAS
												履歷紅蘿蔔
												紅藜
												毛豆仁冷凍CAS
												乾香菇
9月11日 週四	小麥飯	咖哩豆腸	羅勒蒜香彩蔬炒菇	白花CAS	椒鹽毛豆莢	毛豆莢CAS	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	南瓜濃湯	南瓜Q玉米粒CAS奶粉	
												履歷洋芋
												履歷地瓜
												青豆仁
9月12日 週五	紫米糙米飯	鐵板嫩油丁	奶油菜菌菇馬鈴薯	履歷洋芋	起司地瓜燒	履歷地瓜	有機高麗菜	履歷青江菜	履歷青江菜	白鮮菇湯	履歷蚵白菜金針菇有機香菇Q履歷地瓜	
												履歷紅蘿蔔
												青椒Q
												有機黑蠔菇

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2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		材	料			材	料		材	料
9月8日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	3盒	鮮奶	鮮奶-960mL	6瓶	午點	味噌豆腐湯	金裝細豆腐1.2K	2盒	水果	水果	39份
						(紙盒)				高麗菜切	0.5		白雲-1	
										金針菇	0.3			
										洋蔥粒	0.5顆			
										味噌非基改140g	3包			
			5051-8							1418-10				
9月9日週二	早點	蔬菜麥片粥	高麗菜切	0.9				午點	綠豆薏仁湯	綠豆	0.5			
			粗絞肉CAS	0.5						大麥小薏仁	0.3			
			紅蘿蔔絲	0.1						二砂包糖一公斤台糖	庫			
			麥片	0.1										
			5107							4105				
9月10日週三	早點	香菇雞湯冬粉	冬粉粒小包	0.3				午點	關東煮湯	白蘿蔔小丁	0.8	水果	水果	40份
			高麗菜切	0.8						高麗菜切	0.8			
			骨腿丁CAS	0.5						黑輪片	0.5			
			薑片	0.1						貢丸片(台灣)	0.5			
			鈕菇30g	1包										
			4209							4156				
9月11日週四	早點	陽春湯麵	白油麵	0.8				午點	粿仔條湯	粿仔條	1.5	水果	水果	40份
			高麗菜切	0.8						高麗菜切	0.8			
			粗絞肉CAS	0.4						粗絞肉CAS	0.4			
			紅蘿蔔絲	0.1						紅蘿蔔絲	0.1			
			韭菜	0.1						韭菜	0.1			
			蔥	0.1										
			5004-4							5043				
9月12日週五	早點	鍋燒意麵	乾意麵	7P					黃金捲	黃金捲	40P	水果	水果	40份
			高麗菜切	0.8										
			粗絞肉CAS	0.4										
			紅蘿蔔絲	0.1										
			5045-3							5046-2				