

# 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	咖哩雞丁	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)	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								
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



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	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(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)	10	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								
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



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	Q	鮮菇蒸蛋	洗選蛋Q	玉米粒CAS	荷葉白菜	白有機	荷葉白有機	紅豆履歷	紅豆履歷	副食品	副海苔片
			黑豆干	Q		金針菇有機	在地					履歷豆漿		
			南瓜Q			履歷紅蘿蔔								
			杏鮑菇有機			乾香菇								
			履歷紅蘿蔔											
			熟鹹蛋CAS											
			★杏仁片											
9月9日週二	地瓜板豬柳飯	肉絲綠豆芽履歷洋蔥履歷紅蘿蔔有機黑蠔菇高麗菜	肉絲CAS	Q	粉絲高麗菜	高麗菜CAS	冬粉	青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	大黃瓜	大黃瓜	柚子	
			綠豆芽Q			絞肉CAS						龍骨CAS		
			履歷洋蔥			履歷紅蘿蔔						黃瓜		
			履歷紅蘿蔔			韭菜Q						排骨		
			有機黑蠔菇			鈕姑						排骨湯		
9月10日週三	竹筍排骨骨鯪米粥	竹筍Q在地高麗菜肉絲CAS排骨CAS履歷紅蘿蔔紅藜毛豆仁CAS乾香菇排骨碎骨小心刈包(人份)	竹筍Q在地		★豬肉排	豬排CAS	★白芝麻	刈包	履歷空心菜	履歷空心菜	酸菜	酸菜		
			高麗菜CAS									豆干		
			肉絲CAS									黃豆芽Q		
			排骨CAS									履歷小黃瓜		
			履歷紅蘿蔔											
			紅藜											
			毛豆仁CAS											
			乾香菇											
			*排骨碎骨小心						(人份)	(人份)				
9月11日週四	小麥雞丁飯	雞丁CAS履歷洋芋履歷地瓜履歷洋蔥青豆仁咖哩雞	雞丁CAS		羅勒蒜香鮭魚玉米筍蔬菜炒菇	白花CAS	杏鮑菇有機	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	南瓜湯	南瓜Q		
			履歷洋芋			香茹Q						玉米粒CAS		
			履歷地瓜			鮭魚CAS						履歷洋蔥		
			履歷洋蔥			履歷紅蘿蔔						洗選蛋Q		
			青豆仁			玉米筍						奶粉		
9月12日週五	紫米糙米雞排	雞排CAS迷迭油菌菇螺旋麵條奶奶粉(人份)	雞排CAS		奶油馬鈴薯	履歷洋芋	杏鮑菇有機	高麗菜	高麗菜有機	高麗菜有機	履歷白菜	履歷白菜		
						有機黑蠔菇	有機黑蠔菇		履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔		金針菇有機		
						雞丁CAS						肉片CAS		
						螺旋麵						香菇Q		
						奶奶粉						履歷地瓜		
												大骨CAS		
			(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)、熟質穀物及其製品(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		材料	材料		材料	
9月8日週一	麥片飯	★ 南瓜鹹香豆干	豆干	履歷洋芋	乳酪洋芋泥	菜豆	荷葉白菜	有機荷葉白菜	紅豆	紅豆	紅豆漿	紅豆	紅豆	紅豆漿	紅豆	紅豆
			黑豆干	乳酪絲		有機	白		豆	豆		白	白		豆	豆
			南瓜Q			機			豆	豆		菜	菜		豆	豆
			杏鮑菇有機			荷葉			豆	豆					豆	豆
			履歷紅蘿蔔			白			菜	菜					豆	豆
			★ 杏仁片													
			香芋													
			豆泥													
			干													
9月9日週二	地瓜飯	筍香豆腐煲	豆腐	高麗菜CAS	麻油什锦高麗菜	杏鮑菇	履歷青江菜	大黃瓜湯	大黃瓜	大黃瓜	大黃瓜湯	大黃瓜	大黃瓜	大黃瓜湯	大黃瓜	大黃瓜
			竹筍Q	冬粉		金針菇										
			香菇Q	履歷紅蘿蔔		香茹	履歷									
			玉米筍	乾香菇		凍豆腐	青									
			甜豆Q				江									
			履歷紅蘿蔔				菜									
9月10日週三	竹筍粥	★ 竹筍在地高麗菜CAS	竹筍Q在地	麵腸	刈包	刈包	履歷空心菜	酸菜炒干絲	酸菜	豆干	酸菜炒干絲	豆芽Q	履歷小黃瓜	酸菜炒干絲	酸菜	豆芽
			高麗菜CAS	★ 白芝麻			履歷									
			履歷紅蘿蔔				空									
			紅藜				心									
			毛豆仁冷凍CAS			(人1個)	菜									
			乾香菇													
9月11日週四	小麥豆腸飯	咖哩豆腸	豆腸	白花CAS	椒鹽毛豆莢	毛豆莢CAS	履歷油菜	南瓜濃湯	南瓜Q	玉米粒CAS	南瓜濃湯	奶粉		南瓜濃湯	南瓜	南瓜
			履歷洋芋	杏鮑菇有機		杏鮑菇	履歷									
			履歷地瓜	香菇Q		香菇	歷									
			青豆仁	履歷紅蘿蔔		履歷紅蘿蔔	油									
				玉米筍		玉米筍	菜									
				彩蔬												
				炒菇												
9月12日週五	紫米糙米飯	鐵板嫩肉丁	油豆腐	履歷洋芋	起司地瓜燒	履歷地瓜	高麗菜有機	白香鮮菇湯	履歷白香鮮菇湯	金針菇有機	白香鮮菇湯	白香	白香	白香鮮菇湯	白香	白香
			履歷紅蘿蔔	杏鮑菇有機		奶油	荷葉白菜									
			青椒Q	有機黑蠅菇		乳酪絲	白									
			有機黑蠅菇	螺旋麵		起酥片	香茹									
				奶粉		黑芝麻	高麗									
				馬鈴薯			麗									
				鈴薯			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	數量		材料	數量			材料	數量		材料	數量
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	盒裝細豆腐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			
										1418-10				
			5051-8											
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	水果		
			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										
										4105				
			5107											
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	裸仔條湯	裸仔條	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				午點	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				