

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第4週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年9月22日	114年9月23日	114年9月24日	114年9月25日	114年9月26日
主食	小麥飯	地瓜飯	港式風味飯	麥片飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	藥膳燉豆腐	滷雞排	烤豬排	★ 豆乳雞	雙薯燉肉
每份重量(g)	70	100	70	70	70
副菜一	木須炒蛋	滷白菜	香菇燒賣	★ 韓式鮮蔬	黃瓜什錦
每份重量(g)	60	60	20	60	60
副菜二	有機荷葉白菜	履歷空心菜	履歷油菜	有機黑葉白菜	履歷青江菜
每份重量(g)	70	60	70	70	70
湯品	湯圓豆漿	冬瓜排骨湯	竹筍鮮菇湯	白卜貢丸湯	玉米蛋花湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	堅果包	鳳梨切			
每份重量(g)	1包	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)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.2	2.2	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.6	1.6	1.2	1.2	1.8	1.8	1.5	1.5
水果類(份)	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.2	2.2	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2
醣類(g)	86	89	94	97	85	88	89	92	87	90
脂質(g)	23	23	24	24	24	24	24	24	21	21
蛋白質(g)	29	29	30	30	29	29	28	28	26	27
熱量(大卡)	664	678	709	723	670	684	679	693	643	657
醣類(%)	52	52	53	54	51	52	52	53	54	55
脂質(%)	31	30	30	30	32	31	31	31	30	29
蛋白質(%)	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16
膳食纖維(g)	4.2		4.4		4.0		4.3		4.2	
鈉(mg)	754.0		763.0		798.0		776.0		738.0	
鈣(mg)	235.0		198.0		186.0		194.0		187.0	

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4週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年9月22日	114年9月23日	114年9月24日	114年9月25日	114年9月26日
主食	小麥飯	地瓜飯	米食	麥片飯	紫米糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	藥膳燉豆腐	燒烤豆干片	港式風味飯	素鹹酥雞	馬鈴薯燉凍豆腐
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	鮮嫩地瓜葉	滷白菜	茄汁乳酪豆包	★韓式鮮蔬	黃瓜什錦
每份重量(g)	60	60	50	60	60
副菜二	香炒海苔	老油條炒絲瓜	馬來糕原味	腐乳山藥	蠔菇箭筍
每份重量(g)	50	50	40	50	50
副菜三	有機荷葉白菜	履歷空心菜	履歷油菜	有機黑葉白菜	履歷青江菜
每份重量(g)	70	60	70	70	70
湯品	湯圓豆漿	冬瓜杏鮑菇湯	竹筍鮮菇湯	蘿蔔豆腐湯	玉米杏鮑菇湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	堅果包	鳳梨切			
每份重量(g)	1包	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)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.2	2.2	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.6	1.6	1.2	1.2	1.8	1.8	1.5	1.5
水果類(份)	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.2	2.2	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2
醣類(g)	86	89	94	97	85	88	89	92	87	90
脂質(g)	23	23	24	24	24	24	24	24	21	21
蛋白質(g)	29	29	30	30	29	29	28	28	26	27
熱量(大卡)	664	678	709	723	670	684	679	693	643	657
醣類(%)	52	52	53	54	51	52	52	53	54	55
脂質(%)	31	30	30	30	32	31	31	31	30	29
蛋白質(%)	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16
膳食纖維(g)	4.2		4.4		4.0		4.3		4.2	
鈉(mg)	754.0		763.0		798.0		776.0		738.0	
鈣(mg)	235.0		198.0		186.0		194.0		187.0	

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4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22日週一	小麥飯	藥膳燉豆腐	凍豆腐	高麗菜 CAS	木須蛋	洗選蛋 Q	木耳 Q	荷葉白菜有機	履歷紅蘿蔔	竹筍Q在地	圓豆漿	湯圓	履歷豆漿	副食品堅果包
			素米血	杏鮑菇有機		履歷紅蘿蔔	竹筍Q在地		白米粒 CAS	玉米粒 CAS		圓豆	圓豆	
			杏鮑菇有機	角螺		白米粒	白米粒		荷葉	荷葉		豆漿	豆漿	
			角螺						白	白				
									菜	菜				
9月23日週二	地瓜飯	滷雞排	雞排 CAS		滷雞排	包心白菜	竹筍Q在地	履歷空心菜	履歷空心菜	履歷空心菜	冬瓜湯	冬瓜 Q	龍骨 CAS	鳳梨切
						肉絲 CAS								
						金針菇有機								
						履歷紅蘿蔔								
			(人個)											
9月24日週三	港式風味飯	港式風味飯	玉米粒 CAS	培根 CAS	烤豬排	豬大排 CAS	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	履歷油菜	竹筍鮮菇湯	竹筍Q在地	龍骨 CAS	竹筍鮮菇湯
9月25日週四	麥片飯	★豆乳雞	雞丁 CAS	★白芝麻	韓式鮮蔬	包心白菜	泡菜	黑葉白菜有機	黑葉白菜有機	黑葉白菜有機	白卜貢丸湯	白蘿蔔	履歷紅蘿蔔	白蘿蔔履歷紅蘿蔔貢丸湯
						肉片 CAS								
						年糕								
						履歷洋蔥								
						履歷紅蘿蔔								
						香菇 Q								
				★杏仁片										
9月26日週五	紫米糙米飯	雙薯燉肉	肉丁 CAS	履歷洋芋	黃瓜什錦	大黃瓜 Q	肉片 CAS	履歷青江菜	履歷青江菜	履歷青江菜	玉米蛋花湯	玉米粒 CAS	洗選蛋 Q	玉米蛋花湯

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(杏仁片、白芝麻)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(凍豆腐、角螺、豆漿、毛豆仁)、穀質穀物及其製品(大排、小麥、豆乳雞的粉漿、燒賣)，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4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22日週一	小麥飯	藥膳豆腐	凍豆腐		鮮嫩地瓜葉	地瓜葉Q		香炒海苔	海苔		荷葉白菜	荷葉白菜有機		湯圓豆漿	湯圓	
			高麗菜CAS												復歷豆漿	
			素米血												湯圓	
			杏鮑菇有機												豆漿	
			角螺													
9月23日週二	地瓜飯	燒烤豆干片	豆干		老油條	包心白菜		絲瓜	絲瓜Q		履歷空心菜	履歷空心菜		冬瓜杏鮑菇湯	冬瓜Q	
						竹筍Q在地			紅甜椒Q						杏鮑菇有機	
						金針菇有機			油條							
						履歷紅蘿蔔										
9月24日週三	港式風味飯	素鹹雞豆包	玉米粒CAS		馬來糕	豆包		履歷油菜	馬來糕		履歷油菜	履歷油菜		竹筍鮮菇湯	竹筍Q在地	
			素香腸			履歷蕃茄									香菇Q	
			豆干			節瓜Q									竹筍	
			履歷青江菜			乳酪絲									鮮菇	
															湯	
						(人個)										
9月25日週四	麥片飯	素鹹雞	素牛蒡揚		腐乳山藥	包心白菜		黑葉白菜	山藥Q		黑葉白菜	黑葉白菜有機		白蘿蔔豆腐湯	白蘿蔔	
			杏鮑菇有機			泡菜			菜豆						蘿蔔	
						年糕									紅蘿蔔	
						履歷紅蘿蔔									豆腐	
						香菇Q										
						★杏仁片										
9月26日週五	紫米糙米飯	馬鈴薯	凍豆腐		黃瓜	大黃瓜Q		箭筈	箭筈		履歷青江菜	履歷青江菜		玉米鮑菇湯	玉米粒CAS	
			履歷洋芋			履歷紅蘿蔔			有機黑蠔菇						杏鮑菇有機	
			履歷地瓜			木耳Q										
			毛豆仁Q													

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4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22日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	3盒	鮮奶	鮮奶-960mL (紙盒)	6瓶	午點	南瓜肉茸粥	高麗菜切	0.9	水果	進口葡萄	40份
										粗絞肉CAS	0.4			
										南瓜中丁	0.3			
										洗選蛋Q	4PC			
										5051-3				
			5051-8											
9月23日週二	早點	南瓜濃湯餃	水餃奇美CAS	90粒				午點	肉燥冬粉湯	冬粉粒	0.3	水果		
			高麗菜切	0.9						高麗菜切	0.9			
			三色豆冷凍	0.1						粗絞肉CAS	0.4			
										紅蘿蔔絲	0.1			
			南瓜濃湯粉	1包		2包用3次								
			奶油100g	1條										
			(1人2粒)			第一次								
			4243-1							5050-2				
9月24日週三	早點	肉羹麵	白油麵	0.9				午點	蒸地瓜	冰烤番薯 (台灣)	40個	水果	火龍果	40份
			包心白菜	0.9										
			肉羹(台灣)	0.5										
			紅蘿蔔絲	0.1										
			5059							5074-1				
9月25日週四	早點	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩	1.5				午點	綠豆地瓜湯	地瓜小丁	1.0	水果	柚子切	40份
			高麗菜切	0.9						綠豆	0.5			
			粗絞肉CAS	0.4						二炒包糖一公斤台糖	庫			
			紅蘿蔔絲	0.1										
			5010-1							4106				
9月26日週五	早點	擔仔湯麵	白油麵	0.9				午點	奶黃包	奶黃包	40P	水果	葡萄	40份
			高麗菜切	0.9										
			粗絞肉CAS	0.4										
			紅蘿蔔絲	0.1										
			韭菜	0.1										
			5075							5027-1				