

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	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)	2.5	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



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4週	星期一 114年9月22日	星期二 114年9月23日	星期三 114年9月24日	星期四 114年9月25日	星期五 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	素鹹酥雞杏鮑菇	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	茄汁乳酪烤豆包	★韓式鮮蔬	黃瓜什錦
每份重量(g)	60	60	50	60	60
副菜二	香炒海茸	老油條炒絲瓜	馬來糕原味	腐乳山藥	蠔菇筍筍
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	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)	2.5	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



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	木須炒蛋	洗選蛋Q	有機菜	荷葉白菜有機	湯圓漿	湯圓	副食品 堅果包
			高麗菜CAS		木耳Q				履歷豆漿	
			素米血		履歷紅蘿蔔					
			杏鮑菇有機		竹筍Q在地					
			角螺		玉米粒CAS					
9月23日週二	地瓜雞排飯	滷雞排	雞排CAS	滷白菜	包心白菜	履歷空心菜	冬瓜排骨湯		冬瓜Q	鳳梨切
					竹筍Q在地				龍骨CAS	
					肉絲CAS				杏鮑菇有機	
					金針菇有機					
					履歷紅蘿蔔					
			(1人1個)							
9月24日週三	港式風味飯		玉米粒CAS	烤豬排	豬大排CAS	履歷油菜	竹筍鮮菇湯		竹筍Q在地	
			培根CAS						龍骨CAS	
			肉絲CAS						香菇Q	
			洗選蛋Q							
			履歷青江菜							
					(1人1片)					
9月25日週四	麥片飯	★豆乳雞	雞丁CAS	★韓式鮮蔬	包心白菜	有機黑葉白菜	白貢丸湯		白蘿蔔	
			★白芝麻		泡菜				履歷紅蘿蔔	
					肉片CAS				貢丸台灣	
					年糕				大骨CAS	
					履歷洋葱					
					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	黃瓜什錦	大黃瓜Q	履歷青江菜	玉米蛋花湯		玉米粒CAS	
			履歷洋葱		肉片CAS				洗選蛋Q	
			履歷地瓜		履歷紅蘿蔔				大骨CAS	
			履歷洋葱		木耳Q					
			毛豆仁Q							
			履歷紅蘿蔔							

*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)、麩質穀物及其製品(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
9月22日 週一	小麥飯	藥膳燉豆腐	凍豆腐	鮮嫩地瓜葉	地瓜葉Q	香炒海茸	海茸	有機荷葉白菜	荷葉白菜有機	湯圓豆漿	湯圓	
			高麗菜CAS									履歷豆漿
			素米血									
			杏鮑菇有機									
			角螺									
9月23日 週二	地瓜飯	燒烤豆干片	豆干	滷白菜	包心白菜	老油條炒絲瓜	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		玉米粒CAS	茄汁乳酪烤豆包	豆包	馬來糕	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							
			履歷青江菜		乳酪絲							
9月25日 週四	麥片飯	素鹹酥雞杏鮑菇	素牛蒡揚	★韓式鮮蔬	包心白菜	腐乳山藥	山藥Q	有機黑葉白菜	黑葉白菜有機	蘿蔔豆腐湯	白蘿蔔	
			杏鮑菇有機		泡菜		菜豆				履歷紅蘿蔔	
					年糕							豆腐
			履歷紅蘿蔔									
			香菇Q									
			★杏仁片									
9月26日 週五	紫米糙米飯	馬鈴薯燉凍豆腐	凍豆腐	黃瓜什錦	大黃瓜Q	蠔菇箭筍	箭筍	履歷青江菜	履歷青江菜	玉米杏鮑菇湯	玉米粒CAS	
			履歷洋芋		履歷紅蘿蔔						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	6瓶	午點	南瓜肉茸粥	高麗菜切	0.9	水果	進口葡萄	40份
						(紙盒)				粗絞肉CAS	0.4			
										南瓜中丁	0.3			
										洗選蛋Q	4PC			
			5051-8							5051-3				
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			
			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		第一次								
			(1人2粒)											
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	40個	水果	火龍果	40份
			包心白菜	0.9						(台灣)				
			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						二砂包糖一公斤台糖	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				