

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第6週	星期一 114年10月6日	星期二 114年10月7日	星期三 114年10月8日	星期四 114年10月9日	星期五 114年10月10日
主食	中 秋 節 放 假	地瓜飯	白扁麵(白醬義大利麵)	麥片飯	國 慶 日 放 假
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	
主菜		泰式打拋肉	★烤雞排	梅子珍雞	
每份重量(g)		70	100	70	
副菜一		蒜香拌鮮蔬	★奶香白醬	芋香溫沙拉	
每份重量(g)		60	60	60	
副菜二		有機空心菜	履歷油菜	有機高麗菜	
每份重量(g)		60	70	60	
湯品		味噌芽菜蛋花湯	竹筍排骨湯	黑糖珍珠豆漿	
每份重量(g)		200	200	200	
水果		香蕉			
每份重量(g)		80			

★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		
豆魚蛋肉(份)			2.4	2.4	2.5	2.5	2.2	2.2		
蔬菜類(份)			1.6	1.6	1.2	1.2	1.2	1.2		
水果類(份)			0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0		
油脂及堅果種子(份)			2.2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.3		
醣類(g)			101	104	86	89	85	88		
脂質(g)			23	23	24	24	23	23		
蛋白質(g)			29	30	30	30	27	28		
熱量(大卡)			728	741	679	693	653	667		
醣類(%)			55	56	50	51	52	53		
脂質(%)			29	28	32	31	31	30		
蛋白質(%)			16	16	17	17	17	17		
膳食纖維(g)			4.8		4.2		4.4			
鈉(mg)			765.0		798.0		743.0			
鈣(mg)			222.0		201.0		198.0			

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6週	星期一 114年10月6日	星期二 114年10月7日	星期三 114年10月8日	星期四 114年10月9日	星期五 114年10月10日
主食		地瓜飯	麵食	麥片飯	
每份重量(g)		250-300		250-300	
主菜		泰式打拋干丁	白扁麵(白醬義大利麵)	梅子豆腐	
每份重量(g)		70	250-300	70	
副菜一	中秋節放假	香拌鮮蔬	★醬燒豆腸	芋香溫沙拉	國慶日放假
每份重量(g)		60	60	60	
副菜二		豆薯甜豆	★奶香白醬	絲瓜炒白菇	
每份重量(g)		50	50	50	
副菜三		有機空心菜	履歷油菜	有機高麗菜	
每份重量(g)		60	70	60	
湯品		味噌芽菜湯	竹筍鮮菇湯	黑糖珍珠豆漿	
每份重量(g)		200	200	200	
水果		香蕉			
每份重量(g)		80			

★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		
全穀雜糧(份)		5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5		
豆魚蛋肉(份)		2.4	2.4	2.5	2.5	2.2	2.2		
蔬菜類(份)		1.6	1.6	1.2	1.2	1.2	1.2		
水果類(份)		0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0		
油脂及堅果種子(份)		2.2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.3		
醣類(g)		101	104	86	89	85	88		
脂質(g)		23	23	24	24	23	23		
蛋白質(g)		29	30	30	30	27	28		
熱量(大卡)		728	741	679	693	653	667		
醣類(%)		55	56	50	51	52	53		
脂質(%)		29	28	32	31	31	30		
蛋白質(%)		16	16	17	17	17	17		
膳食纖維(g)		4.8		4.2		4.4			
鈉(mg)		765.0		798.0		743.0			
鈣(mg)		222.0		201.0		198.0			

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6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	湯類用量明細 材 料	水果飲料
10月6日 週一	中秋節放假									
10月7日 週二	地瓜飯	泰式打拋肉	絞肉CAS 豆干 洋蔥 履歷蕃茄 履歷紅蘿蔔	蒜香拌鮮蔬	綠花CAS 白花CAS 肉片CAS 洋蔥 培根CAS 節瓜Q 履歷紅蘿蔔	有機機空空心菜	空空心菜有機機	味噌芽菜蛋花湯	乾海芽黃豆芽Q 洋蔥大骨CAS 洗選蛋Q	香蕉
10月8日 週三	白扁麵(白醬義大利麵)	★烤雞排	雞排CAS ★白芝麻 (1人1個)	★奶香白醬	玉米粒CAS 洋蔥 洋芋 絞肉CAS 杏鮑菇有機機 有機黑蠔菇 履歷紅蘿蔔 ★杏仁片 奶粉	履歷油菜	履歷油菜	竹筍排骨湯	竹筍Q在地 龍骨CAS 香菇Q	
10月9日 週四	麥片飯	梅子珍珠雞	雞丁CAS 高麗菜CAS 履歷紅蘿蔔	芋香溫沙拉	芋頭Q 履歷地瓜 履歷蕃茄 履歷小黃瓜 雞丁CAS	有機機高麗菜	高麗菜有機機 履歷紅蘿蔔	黑糖珍珠豆漿	粉圓 履歷豆漿	
10月10日 週五	國慶日放假									

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有堅果類(白芝麻、杏仁片)、牛奶及其製品(奶粉、奶油)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆干、味噌、豆漿)、麩質穀物及其製品(白扁麵)，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6週

[illegible]

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6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
10月6日週一	早點	中秋節放假						午點	中秋節放假					
10月7日週二	早點	玉米脆片	玉米脆片	3盒	鮮奶	鮮奶-960mL	6瓶	午點	芋頭鹹粥	高麗菜切	0.8			
						(紙盒)				粗絞肉CAS	0.4			
										芋頭中丁	0.4			
										鈕菇30g	1包			
			5051-8							5019-3				
10月8日週三	早點	珍珠魚丸湯	虱目珍珠丸	1				午點	水煎包	水煎包台灣	40個	水果	香梨	40份
			高麗菜切	0.8										
			1.6kg約284pc											
			4148-2							5076-1				
10月9日週四	早點	客家板條湯麵	板條	1.5				午點	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	80P	水果	柚子切	40份
			高麗菜切	0.8										
			粗絞肉CAS	0.4										
			紅蘿蔔絲	0.1										
			韭菜	0.1										
										(1人2個)				
			5013							5032-2				
10月10日週五	早點	國慶日放假						午點	國慶日放假					