

# 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	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年10月6日	114年10月7日	114年10月8日	114年10月9日	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



# 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	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年10月6日	114年10月7日	114年10月8日	114年10月9日	114年10月10日
主食	中秋 節 放 假	地瓜飯	麵食	麥片飯	國慶 日 放 假
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		香拌鮮蔬	★ 醬燒豆腸	芋香溫沙拉	
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



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		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		材料	材料		材料	材料	
10 月 6 日 週 一	中秋 節 放 假													
10 月 7 日 週 二			絞肉 CAS	豆干		綠花 CAS	白花 CAS		空心菜有機	海芽		乾海芽	黃豆芽 Q	香蕉
10 月 8 日 週 三			泰式地瓜飯	洋蔥		肉片 CAS	洋蔥		有機	增味		洋蔥	大骨 CAS	
10 月 9 日 週 四			打拋肉	履歷蕃茄		香料	培根 CAS		空心	芽		洋蔥	洗選蛋 Q	
10 月 10 日 週 五			白扁麵	★白芝麻		玉米粒 CAS	洋芋		心菜	蛋		蛋	花	
			★烤雞			★奶油	鮑魚有機		油菜	湯		竹筍	竹筍 Q	在地
			白醬排			香料	有機黑蠔菇		油菜			龍骨 CAS	龍骨 CAS	
			(人個)			白醬	履歷紅蘿蔔					香菇 Q	香菇 Q	
			梅子珍雞			★杏仁片						竹筍	竹筍	
			麥片飯			奶油						排骨	排骨	
			國慶日			芋頭	芋頭 Q		高麗菜有機	黑圓		粉圓	粉圓	
			放假			香料	履歷地瓜		履歷紅蘿蔔	履歷豆漿		履歷豆漿	履歷豆漿	
						溫沙拉	履歷蕃茄					糖	糖	
						高麗	履歷小黃瓜					珍珠	珍珠	
						雞丁	CAS					豆	豆	
												漿	漿	

\*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

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	
10月6日週一	中秋節放假															
10月7日週二			泰式地瓜打拋干丁	豆干丁	綠花 CAS	豆薯 Q	空心菜有機		乾海芽							
10月8日週三			白扁麵	白扁麵	白花 CAS	甜豆 Q	味噌		黃豆芽							
10月9日週四			白義大利麵	★醬燒豆腸	節瓜 Q	紅甜椒 Q	有機		味芽							
10月10日週五			國慶日放假	★醬燒豆腸	履歷紅蘿蔔	香茹 Q	空心菜		味菜							
10月11日週六					豆	豆薯 Q	空心菜		味湯							
10月12日週日					香	白花 Q	空心菜									
10月13日週一					鮮	紅甜椒 Q	空心菜									
10月14日週二					蔬	香茹 Q	空心菜									
10月15日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月16日週四						薯	豆薯 Q	空心菜								
10月17日週五						甜	豆薯 Q	空心菜								
10月18日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月19日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月20日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月21日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月22日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月23日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月24日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月25日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月26日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月27日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月28日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月29日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月30日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月31日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月1日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月2日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月3日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月4日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月5日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月6日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月7日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月8日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月9日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月10日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月11日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月12日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月13日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月14日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月15日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月16日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月17日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月18日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月19日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月20日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月21日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月22日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月23日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月24日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月25日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月26日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月27日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月28日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月29日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月30日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月31日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月1日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月2日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月3日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月4日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月5日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月6日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月7日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月8日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月9日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月10日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月11日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月12日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月13日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月14日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月15日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月16日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月17日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月18日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月19日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月20日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月21日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月22日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月23日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月24日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月25日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月26日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月27日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月28日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月29日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月30日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月31日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月1日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月2日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月3日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月4日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月5日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月6日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月7日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月8日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月9日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月10日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月11日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月12日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月13日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月14日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月15日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月16日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月17日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月18日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月19日週二						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月20日週三						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月21日週四						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月22日週五						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月23日週六						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月24日週日						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月25日週一						豆	豆薯 Q	空心菜								
10月26日週二						豆	豆薯									

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