

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第5週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年9月28日	114年9月29日	114年9月30日	114年10月1日	114年10月2日
主食	教師節放假	地瓜飯	烏龍麵	麥片飯	糙米飯
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300
主菜		★ 佃煮秋刀魚	沙茶豬肉燴麵	★ 親子丼	★ 蜜汁烤豆包
每份重量(g)		70	70	70	70
副菜一		麻油鮮菇嫩豬	脆皮雞排	筍絲炒海苔	雞蛋抱豆腐
每份重量(g)		60	60	60	60
副菜二		有機莧菜	有機豆芽菜	履歷青江菜	履歷蚵白菜
每份重量(g)		70	70	70	70
湯品		綠豆薏仁湯	蘿蔔排骨湯	蔬菜火鍋湯	青木瓜養生湯
每份重量(g)		200	200	200	200
水果		珍珠柑			
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。

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
豆魚蛋肉(份)			2.0	2.0	2.4	2.4	2.8	2.8	2.7	2.7
蔬菜類(份)			1.3	1.3	1.3	1.3	1.6	1.6	1.2	1.2
水果類(份)			0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)			2.5	2.5	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)			91	94	86	89	88	91	85	88
脂質(g)			22	22	24	24	25	25	24	24
蛋白質(g)			26	26	29	29	32	32	30	31
熱量(大卡)			671	684	678	692	701	714	683	696
醣類(%)			55	55	51	51	50	51	50	51
脂質(%)			30	29	32	32	32	31	32	31
蛋白質(%)			15	15	17	17	18	18	18	18
膳食纖維(g)			4.8		4.3		4.4		4.2	
鈉(mg)			765.0		793.0		722.0		713.0	
鈣(mg)			178.0		197.0		199.0		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



臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(素)

第5週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年9月28日	114年9月29日	114年9月30日	114年10月1日	114年10月2日
主食	教 師 節 放 假	地瓜飯	烏龍麵	麥片飯	糙米飯
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	250-300
主菜		★ 滷干層豆干	沙茶時蔬燴麵	★ 海苔甜椒百頁	★ 蜜汁烤豆包
每份重量(g)		70	70	70	70
副菜一		麻油鮮菇	什錦烤麩	筍絲炒海苔	雞蛋抱豆腐 (蛋素)
每份重量(g)		60	60	60	60
副菜二		★ 牛蒡蔬菜餅	芝麻包	南瓜炒年糕	小瓜拌杏鮑菇
每份重量(g)		50	50	50	50
副菜三		有機莧菜	有機豆芽菜	履歷青江菜	履歷蚵白菜
每份重量(g)		70	70	70	70
湯品		綠豆薏仁湯	蘿蔔玉米湯	蔬菜豆腐湯	青木瓜養生湯
每份重量(g)		200	200	200	200
水果		珍珠柑			
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。

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
豆魚蛋肉(份)			2.0	2.0	2.4	2.4	2.8	2.8	2.7	2.7
蔬菜類(份)			1.3	1.3	1.3	1.3	1.6	1.6	1.2	1.2
水果類(份)			0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)			2.5	2.5	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)			91	94	86	89	88	91	85	88
脂質(g)			22	22	24	24	25	25	24	24
蛋白質(g)			26	26	29	29	32	32	30	31
熱量(大卡)			671	684	678	692	701	714	683	696
醣類(%)			55	55	51	51	50	51	50	51
脂質(%)			30	29	32	32	32	31	32	31
蛋白質(%)			15	15	17	17	18	18	18	18
膳食纖維(g)			4.8		4.3		4.4		4.2	
鈉(mg)			765.0		793.0		722.0		713.0	
鈣(mg)			178.0		197.0		199.0		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5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	
9月29日週一	教師節放假													
9月30日週二			秋刀魚CAS	高麗菜CAS		莧菜有機			綠豆					珍珠柑
			★白芝麻	肉片CAS					大麥小薏仁					
			佃煮	木耳Q					綠豆					
			鮮	杏鮑菇有機					豆					
			秋刀魚	金針菇有機					薏仁					
			嫩	有機黑蠶菇					湯					
			(人個)	節瓜Q										
10月1日週三	烏龍麵		高麗菜CAS	卡拉雞排CAS		豆芽菜有機			白蘿蔔					
			洋蔥	有機履歷紅蘿蔔					履歷紅蘿蔔					
			肉片CAS	豆芽					玉米CAS					
			履歷紅蘿蔔	菜					龍骨CAS					
			烏龍麵	芝麻包					排骨					
			肉Q	(人個)					湯					
			燴											
			麵											
10月2日週四	麥片飯		雞CAS	竹筍Q在地		履歷青江菜			包心白菜					
			洋蔥	海苔					香菇Q					
			履歷紅蘿蔔	肉絲CAS					履歷地瓜					
			洗選蛋Q	履歷紅蘿蔔					虱目魚丸CAS					
			★杏仁片	杏鮑菇有機					大骨CAS					
			親子						鍋湯					
			炒											
			海											
10月3日週五	糙米飯		豆包	洗選蛋Q		履歷蚵白菜			青木瓜Q					蔬食日
			★白芝麻	豆腐					有機黑蠶菇					
			蜜汁	金針菇有機					蓮子					
			蛋	玉米粒CAS					枸杞					
			烤	節瓜Q					大骨CAS					
			豆						養生湯					
			包	(人片)										

*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(豆包、豆腐)、魚類及其製品(秋刀魚、虱目魚丸)、穀質穀物及其製品(烏龍麵、卡拉雞排、芝麻包)，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5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 29 日 週 一	教師節放假	★ 滷干豆千層地瓜飯			★ 麻油鮮菇	高麗菜 CAS		★ 牛蒡蔬菜餅	牛蒡 Q		有機莧菜	莧菜有機		綠豆薏仁湯	綠豆	
			千層豆干			木耳 Q			履歷地瓜			大麥小薏仁			大麥	
			★ 白芝麻			杏鮑菇有機			南瓜 Q			綠豆			綠豆	
			千層			金針菇有機			★ 黑芝麻			豆薏仁			豆薏仁	
			地瓜			有機黑蠶菇			節瓜 Q			湯			湯	
			飯			鮮										
			豆			油										
			干			鮮										
						菇										
9 月 30 日 週 二																
10 月 1 日 週 三	烏龍麵	沙茶麵	高麗菜 CAS		什錦烤麩	烤麩		芝麻包	芝麻包 CAS		有機豆芽菜	豆芽菜有機		白蘿蔴湯	白蘿蔴	
			豆包			甜豆 Q									履歷紅蘿蔴	
			茶葉			香菇 Q									玉米米 CAS	
			烏龍麵			紅椒 Q									蘿蔴	
			時蔬												葛	
			麵												玉米	
			燴												米	
			麵												湯	
10 月 2 日 週 四	麥片飯	海苔片	百頁豆腐		筍絲炒海苔	竹筍 Q 在地		南瓜炒年糕	韓式年糕		履歷青江菜	履歷青江菜		包心白菜	包心白菜	
			履歷紅蘿蔴			海苔			南瓜 Q						香茹	
			黃椒 Q			履歷紅蘿蔴			高麗菜 CAS						履歷地瓜	
			★ 杏仁片			杏鮑菇有機			木耳 Q						豆腐	
			甜椒													
			百頁													
			貢													
10 月 3 日 週 五	糙米飯	★ 蜜汁豆包	豆包		雞蛋抱豆一蛋素	洗選蛋 Q		小瓜拌杏鮑菇	履歷黃瓜		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		青木瓜湯	青木瓜	
			★ 白芝麻			豆腐			杏鮑菇有機						有機黑蠶菇	
			蜜汁			金針菇有機			黃椒 Q						蓮子台灣	
			糙米			玉米粒 CAS										
			豆			節瓜 Q										
			豆													

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5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 29 日 週 一	早 點							午 點						
9 月 30 日 週 二	早 點	玉米脆片	玉米脆片	3盒	鮮奶	鮮奶-960mL (紙盒)	6瓶	午 點	玉米雞茸粥	高麗菜切 雞清丁CAS 非基改玉米粒 洗選蛋Q	0.8 0.5 0.3 4pc			
10 月 1 日 週 三	早 點	什錦意麵	乾意麵 包心白菜切 粗絞肉CAS 洗選蛋Q 紅蘿蔔絲	7P 0.8 0.4 4pc 0.1				午 點	燒賣	燒賣(台灣) (1人2個)	80個 5035	火龍果	40份	水果
10 月 2 日 週 四	早 點	馬鈴薯鍋	洋芋中丁 粗絞肉CAS 高麗菜切 非基改玉米粒 紅蘿蔔中丁 玉米濃湯粉1K 奶油100克	1.0 0.4 0.5 0.3 0.3 1包 1條		2包用3次		午 點	水煮甜玉米	玉米穗半條個數	40個	柚子切	40份	水果
10 月 3 日 週 五	早 點	保久乳	保久乳 5114-2	40P				午 點	慶生喜兔包	喜兔包 (台灣)	40個	進口葡萄	40份	水果