

# 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 114年9月28日	星期二 114年9月29日	星期三 114年9月30日	星期四 114年10月1日	星期五 114年10月2日
主食		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	筍絲炒海茸	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



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5週	星期一 114年9月28日	星期二 114年9月29日	星期三 114年9月30日	星期四 114年10月1日	星期五 114年10月2日
主食		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		★ 滷干扁豆干	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	教師節放假	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



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5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
9月29日 週一	教師節 放假									
9月30日 週二	地瓜飯	★佃煮秋刀魚	秋刀魚CAS ★白芝麻	麻油鮮菇嫩豬	高麗菜CAS 肉片CAS 木耳Q 杏鮑菇有機 金針菇有機 有機黑蠔菇 節瓜Q	有機莧菜	綠豆薏仁湯	綠豆 大麥小薏仁	珍珠柑	
10月1日 週三	烏龍麵	沙茶豬肉燴麵	高麗菜CAS 洋蔥 肉片CAS 履歷紅蘿蔔 烏龍麵 韭菜Q	脆皮雞排	卡拉雞排CAS (1人1個)	有機豆芽菜 履歷紅蘿蔔 芝麻包CAS (1人1個)	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔 履歷紅蘿蔔 玉米CAS 龍骨CAS		
10月2日 週四	麥片飯	★親子丼	雞丁CAS 洋蔥 履歷紅蘿蔔 洗選蛋Q ★杏仁片	筍絲炒海茸	竹筍Q在地 海茸 肉絲CAS 履歷紅蘿蔔 杏鮑菇有機	履歷青菜	包心白菜 香菇Q 履歷地瓜 虱目魚丸CAS 大骨CAS			
10月3日 週五	糙米飯	★蜜汁烤豆包	豆包 ★白芝麻	雞蛋抱豆腐	洗選蛋Q 豆腐 金針菇有機 玉米粒CAS 節瓜Q	履歷蚵白菜	青木瓜養生湯	青木瓜Q 有機黑蠔菇 蓮子 枸杞 大骨CAS	蔬食日	

\*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)、麩質穀物及其製品(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 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	副菜三用量明細 材 料	菜名	湯類用量明細 材 料
9月29日 週一	教師節 放假										
9月30日 週二	地瓜飯	★ 滷干層豆干	干層豆干 ★ 白芝麻	麻油鮮菇	高麗菜CAS 木耳Q 杏鮑菇有機 金針菇有機 有機黑蠔菇 節瓜Q	★ 牛蒡蔬菜餅	牛蒡Q 履歷地瓜 南瓜Q ★ 黑芝麻 (1人1個)	有機莧菜	莧菜有機	綠豆薏仁湯	綠豆 大麥小薏仁
10月1日 週三	烏龍麵	沙茶時蔬燴麵	高麗菜CAS 豆包 履歷紅蘿蔔 烏龍麵	什錦烤魷	烤魷 甜豆Q 香菇Q 紅椒Q	芝麻包	芝麻包CAS (1人1個)	有機豆芽菜	豆芽菜有機 履歷紅蘿蔔	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔 履歷紅蘿蔔 玉米CAS 玉米
10月2日 週四	麥片飯	★ 海苔甜椒百頁	百頁豆腐 履歷紅蘿蔔 黃椒Q ★ 杏仁片	筍絲炒海茸	竹筍Q在地 海茸 履歷紅蘿蔔 杏鮑菇有機	南瓜炒年糕	韓式年糕 南瓜Q 高麗菜CAS 木耳Q	履歷青江菜	履歷青江菜	蔬菜豆腐湯	包心白菜 香菇Q 履歷地瓜 豆腐
10月3日 週五	糙米飯	★ 蜜汁烤豆包	豆包 ★ 白芝麻 (1人1片)	雞蛋抱豆腐(蛋素)	洗選蛋Q 豆腐 金針菇有機 玉米粒CAS 節瓜Q 蛋素	小瓜拌杏鮑菇	履歷小黃瓜 杏鮑菇有機 黃椒Q	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	青木瓜養生湯	青木瓜Q 有機黑蠔菇 蓮子台灣

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	6瓶	午點	玉米雞茸粥	高麗菜切	0.8			
						(紙盒)				雞清丁CAS	0.5			
										非基改玉米粒	0.3			
										洗選蛋Q	4pc			
			5051-8							5051-7				
10月1日 週三	早點	什錦意麵	乾意麵	7P				午點	燒賣	燒賣(台灣)	80個	水果	火龍果	40份
			包心白菜切	0.8										
			粗絞肉CAS	0.4										
			洗選蛋Q	4pc										
			紅蘿蔔絲	0.1										
			5004-8							(1人2個)				
										5035				
10月2日 週四	早點	馬鈴薯鍋	洋芋中丁	1.0				午點	水煮甜玉米	玉米穗半條個數	40個	水果	柚子切	40份
			粗絞肉CAS	0.4										
			高麗菜切	0.5										
			非基改玉米粒	0.3										
			紅蘿蔔中丁	0.3										
			玉米濃湯粉1K	1包		2包用3次								
			奶油100克	1條		第二次								
			2242-2							2285				
10月3日 週五	早點	保久乳	保久乳	40P				午點	慶生喜兔包	喜兔包	40個	水果	進口葡萄	40份
										(台灣)				
			5114-2							5034-6				