

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第7週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年10月13日	114年10月14日	114年10月15日	114年10月16日	114年10月17日
主食	小麥飯	胚芽飯	★ 泡菜烏龍麵	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	★ 椒麻腰果丁	鹽水雞丁	滷雞腿	椒鹽鯡魚片	★ 味噌肉片
每份重量(g)	70	70	100	70	70
副菜一	洋芋玉米米起司蒸蛋	黃瓜什錦	黑糖銀絲捲	蕃茄洋芋雞丁	柴香鮮蔬豆干
每份重量(g)	60	60	40	60	60
副菜二	履歷蚵白菜	有機空心菜	履歷青江菜	有機豆芽菜	履歷油菜
每份重量(g)	70	60	70	60	70
湯品	九尾苔草素鮮湯	南瓜排骨湯	紅豆紫米湯	筍片蛤蜊湯	瓠瓜蛋花湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	蘋果汁	西瓜			
每份重量(g)	罐	120			

★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								
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)	2.3	2.3	1.7	1.7	2.4	2.4	2.1	2.1	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.8	1.8	1.2	1.2	1.2	1.2	2.1	2.1
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)	85	88	96	99	85	88	85	88	90	93
脂質(g)	22	22	20	20	23	23	23	23	22	22
蛋白質(g)	28	28	25	25	28	29	27	27	28	28
熱量(大卡)	648	662	659	673	666	679	657	671	666	680
醣類(%)	53	53	58	59	51	52	52	53	54	55
脂質(%)	30	30	27	26	32	31	32	31	29	29
蛋白質(%)	17	17	15	15	17	17	16	16	17	17
膳食纖維(g)	4.0		4.2		4.0		4.3		4.2	
鈉(mg)	763.0		785.0		799.0		774.0		783.0	
鈣(mg)	326.0		186.0		184.0		201.0		244.0	

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7週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年10月13日	114年10月14日	114年10月15日	114年10月16日	114年10月17日
主食	小麥飯	胚芽飯	麵食	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	★ 椒麻腰果丁	鹽水素雞	★ 泡菜烏龍麵	椒鹽豆腸	★ 味噌凍豆腐
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	洋芋玉米起司蒸蛋(蛋、奶、素)	黃瓜什錦	滷嫩油豆腐	蕃茄洋芋	鮮蔬豆干
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	燒栗子美腿杏鮑菇	四季豆炒土豆	黑糖銀絲捲	芋頭餅(蛋、奶、素)	五彩山藥丁
每份重量(g)	50	50	40	40	50
副菜三	履歷蚵白菜	有機空心菜	履歷青江菜	有機豆芽菜	履歷油菜
每份重量(g)	70	60	70	60	70
湯品	九尾苔草素鮮湯	南瓜蠔菇湯	紅豆紫米湯	筍片針菇湯	瓠瓜湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	蘋果汁	西瓜			
每份重量(g)	罐	120			

★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								
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)	2.3	2.3	1.7	1.7	2.4	2.4	2.1	2.1	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.8	1.8	1.2	1.2	1.2	1.2	2.1	2.1
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)	85	88	96	99	85	88	85	88	90	93
脂質(g)	22	22	20	20	23	23	23	23	22	22
蛋白質(g)	28	28	25	25	28	29	27	27	28	28
熱量(大卡)	648	662	659	673	666	679	657	671	666	680
醣類(%)	53	53	58	59	51	52	52	53	54	55
脂質(%)	30	30	27	26	32	31	32	31	29	29
蛋白質(%)	17	17	15	15	17	17	16	16	17	17
膳食纖維(g)	4.0		4.2		4.0		4.3		4.2	
鈉(mg)	763.0		785.0		799.0		774.0		783.0	
鈣(mg)	326.0		186.0		184.0		201.0		244.0	

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



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7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			
10 月 13 日 週 一	小麥 飯	★ 椒麻腰果 ★ 腰果 干丁 蛋	豆干	黑豆干	洋芋	洗選蛋Q	洋芋	履歷地瓜	玉米粒CAS	乳酪絲	洋芋	履歷白蘿蔴	金針菇有機	白蘿蔴	蔬食日
			履歷地瓜	履歷紅蘿蔴	玉米		玉米粒CAS		黑蠻菌		黑蠻菌		金針菇有機	金針菇有機	副食品
			腰果		米		乳酪絲		黑蠻菌		黑蠻菌		黑蠻菌	黑蠻菌	蘋果汁
					起司				大骨CAS						
					蒸蛋										
					干										
					丁										
10 月 14 日 週 二	胚芽 飯	光雞CAS 高麗菜CAS 綠花CAS 金針菇有機 水竹筍Q在地 雞素米血 丁	黃瓜	大黃瓜Q	黃	空心菜有機	肉絲CAS	金針菇有機	履歷紅蘿蔴	木耳Q	空心菜	空心菜	南瓜Q	南瓜	西瓜
					瓜								有機黑蠻菌	有機黑蠻菌	
					什錦								龍骨CAS	龍骨CAS	
													排骨	排骨	
													湯	湯	
10 月 15 日 週 三	泡菜 烏龍麵	鳥龍麵 高麗菜CAS 肉絲CAS 洋蔥 泡菜 金針菇有機 履歷紅蘿蔴 ★ 黑芝麻 魷魚CAS	鹹雞腿	雞腿CAS	鹹雞腿	履歷青江菜						履歷青江菜	紅豆履歷	紅豆履歷	
					青江								紫米	紫米	
					青江								豆	豆	
					青江								紫米	紫米	
					青江								米	米	
					青江								湯	湯	
					青江										
					青江										
					青江										
					青江										
10 月 16 日 週 四	地瓜飯	牛港鯛魚CAS 鹽漬魚片 洋芋 雞丁 (人片)	蕃茄	洋芋	蕃茄	綠豆芽有機	履歷蕃茄	洋蔥	毛豆Q	雞丁CAS	豆芽	履歷紅蘿蔴	蛤Q	竹筍Q在地	
					洋蔥								金針菇有機	金針菇有機	
					洋蔥								大骨CAS	大骨CAS	
					洋蔥										
					洋蔥										
					洋蔥										
					洋蔥										
					洋蔥										
					洋蔥										
					洋蔥										
10 月 17 日 週 五	糙米飯	肉片 ★ 味噌 ★ 白芝麻 (人片)	柴香	高麗菜CAS	高麗菜CAS	履歷油菜	綠豆芽CAS	白蘿蔴	千層豆干	虱目魚甜不辣Q	豆芽	履歷紅蘿蔴	瓠瓜Q	瓠瓜Q	
					白蘿蔴								洗選蛋Q	洗選蛋Q	
					白蘿蔴								大骨CAS	大骨CAS	
					白蘿蔴										
					白蘿蔴										
					白蘿蔴										
					白蘿蔴										
					白蘿蔴										
					白蘿蔴										
					白蘿蔴										

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(腰果、芝麻)、牛奶及其製品(乳酪絲、乳酪粉)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆干、毛豆、味噌)、魚類甲殼類及其製品(牛港鯛魚、柴魚片、鮪魚、虱目魚甜不辣、蛤)、麩質穀物及其製品(小麥、烏龍麵、銀絲卷)，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7週

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7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13日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	3盒	鮮奶	鮮奶-960mL	6瓶	午點	什錦湯麵	白油麵	0.9	水果	進口葡萄	40份
						(紙盒)				高麗菜切	0.9			
										粗絞肉CAS	0.4			
										紅蘿蔔絲	0.1			
										5004-1				
			5051-8											
10月14日週二	早點	南瓜濃湯餃	水餃奇美CAS	90粒				午點	綠豆薏仁湯	綠豆	0.5	水果		
			高麗菜切	0.9						大麥小薏仁	0.3			
			三色豆冷凍	0.1						二砂白糖一公斤台糖	庫			
			南瓜濃湯粉	庫										
			奶油100g	1條		2包用3次								
			(1人2粒)			第一次								
			4243-1			庫存一包全新								
										4105				
10月15日週三	早點	古早味米粉湯	新竹炊粉200g	1包				午點	滑蛋雞絲麵	雞絲麵	7P	水果	火龍果	40份
			高麗菜切	0.9						高麗菜切	0.9			
			粗絞肉CAS	0.4						粗絞肉CAS	0.4			
			紅蘿蔔絲	0.1						洗選蛋Q	4PC			
			韭菜	0.1										
			5012-1							5111				
10月16日週四	早點	小籠包	小籠包CAS	80個				午點	肉燥冬粉湯	冬粉粒	0.3	水果	柚子切	40份
										高麗菜切	0.9			
										粗絞肉CAS	0.4			
										紅蘿蔔絲	0.1			
			(1人2個)											
			5034-3							5050-2				
10月17日週五	早點	咖哩湯麵	白油麵	0.9				午點	金絲捲	金絲捲	40個	水果	珍珠柑	40份
			高麗菜切	0.9										
			粗絞肉CAS	0.4										
			紅蘿蔔絲	0.1										
			洋蔥粒	1粒										
			甜咖哩	1盒										
			5047-1							2261-3				