

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	★ 椒麻腰果干丁	鹽水雞丁	滷雞腿	椒鹽鱈魚片	★ 味噌肉片
每份重量(g)	70	70	100	70	70
副菜一	洋芋玉米起司蒸蛋	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	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	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



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營養分析表(素)

第7週	星期一 114年10月13日	星期二 114年10月14日	星期三 114年10月15日	星期四 114年10月16日	星期五 114年10月17日
主食	小麥 _ㄅ 飯 _ㄈ	胚芽 _ㄅ 飯 _ㄈ	麵 _ㄋ 食 _ㄈ	地瓜 _ㄉ 飯 _ㄈ	糙米 _ㄅ 飯 _ㄈ
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	★ 椒 _ㄅ 麻 _ㄇ 腰 _ㄧ 果 _ㄉ 干 _ㄉ 丁 _ㄉ	鹽 _ㄣ 水 _ㄣ 素 _ㄣ 雞 _ㄣ	★ 泡 _ㄅ 菜 _ㄅ 烏 _ㄨ 龍 _ㄌ 麵 _ㄋ	椒 _ㄅ 鹽 _ㄣ 豆 _ㄉ 腸 _ㄊ	★ 味 _ㄨ 噌 _ㄘ 凍 _ㄉ 豆 _ㄉ 腐 _ㄈ
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	洋 _ㄧ 芋 _ㄩ 米 _ㄇ 起 _ㄘ 司 _ㄙ 燕 _ㄣ 蛋 _ㄉ (蛋 _ㄉ 奶 _ㄋ 素 _ㄣ)	黃 _ㄩ 瓜 _ㄍ 什 _ㄕ 錦 _ㄣ	滷 _ㄌ 嫩 _ㄋ 油 _ㄣ 豆 _ㄉ 腐 _ㄈ	蕃 _ㄈ 茄 _ㄑ 洋 _ㄧ 芋 _ㄩ	鮮 _ㄩ 蔬 _ㄕ 豆 _ㄉ 干 _ㄉ
每份重量(g)	60	60	60	60	60
副菜二	醬 _ㄍ 燒 _ㄅ 栗 _ㄌ 子 _ㄘ 美 _ㄇ 人 _ㄣ 腿 _ㄌ 杏 _ㄩ 鮑 _ㄅ 菇 _ㄉ	四 _ㄘ 季 _ㄑ 豆 _ㄉ 炒 _ㄘ 土 _ㄊ 豆 _ㄉ	黑 _ㄎ 糖 _ㄊ 銀 _ㄣ 絲 _ㄣ 捲 _ㄌ	芋 _ㄩ 頭 _ㄊ 餅 _ㄅ (蛋 _ㄉ 奶 _ㄋ 素 _ㄣ)	五 _ㄨ 彩 _ㄘ 山 _ㄕ 藥 _ㄌ 丁 _ㄉ
每份重量(g)	50	50	40	40	50
副菜三	履 _ㄌ 歷 _ㄌ 蚵 _ㄛ 白 _ㄅ 菜 _ㄘ	有 _ㄩ 機 _ㄑ 空 _ㄎ 心 _ㄣ 菜 _ㄘ	履 _ㄌ 歷 _ㄌ 青 _ㄑ 江 _ㄍ 菜 _ㄘ	有 _ㄩ 機 _ㄑ 豆 _ㄉ 芽 _ㄘ 菜 _ㄘ	履 _ㄌ 歷 _ㄌ 油 _ㄣ 菜 _ㄘ
每份重量(g)	70	60	70	60	70
湯品	九 _ㄉ 尾 _ㄨ 苔 _ㄊ 草 _ㄘ 素 _ㄣ 鮮 _ㄩ 湯 _ㄊ	南 _ㄋ 瓜 _ㄍ 蠔 _ㄛ 菇 _ㄉ 湯 _ㄊ	紅 _ㄎ 豆 _ㄉ 紫 _ㄘ 米 _ㄇ 湯 _ㄊ	筍 _ㄣ 片 _ㄘ 針 _ㄣ 菇 _ㄉ 湯 _ㄊ	瓠 _ㄅ 瓜 _ㄍ 湯 _ㄊ
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	蘋 _ㄆ 果 _ㄍ 汁 _ㄣ	西 _ㄨ 瓜 _ㄍ			
每份重量(g)	罐 _ㄣ	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	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	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



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7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13日 週一	小麥飯	★椒麻腰果干丁	豆干 黑豆干 履歷地瓜 履歷紅羅蔔 ★腰果	洋芋玉米起司蒸蛋	洗選蛋Q 洋芋 玉米粒CAS 乳酪絲	履歷白菜	履歷蚵白菜	九尾苔草素鮮湯	白羅蔔 金針菇有機 有機黑蠔菇 九尾苔草Q 履歷紅羅蔔 大骨CAS	蔬食日 副食品 蘋果汁
10月14日 週二	胚芽飯	鹽水雞丁	光雞CAS 高麗菜CAS 綠花CAS 金針菇有機 竹筍Q在地 素米血	黃瓜什錦	大黃瓜Q 肉絲CAS 金針菇有機 履歷紅羅蔔 木耳Q	有機機空心菜	空心菜有機機	南瓜排骨湯	南瓜Q 有機黑蠔菇 龍骨CAS	西瓜
10月15日 週三	★泡菜烏龍麵		烏龍麵 高麗菜CAS 肉絲CAS 洋葱 泡菜 金針菇有機 履歷紅羅蔔 ★黑芝麻 魷魚CAS	滷雞腿	雞腿CAS (1人1隻)	履歷青江菜 履歷青江菜 黑糖銀絲卷 (1人1個)	履歷青江菜 履歷青江菜 黑糖銀絲卷 (1人1個)	紅豆紫米湯	紅豆履歷 紫米	
10月16日 週四	地瓜飯	椒鹽鯔魚片	牛港鯔魚CAS (1人1片)	蕃茄洋芋雞丁	洋芋 履歷蕃茄 洋葱 毛豆Q 雞丁CAS 乳酪粉	有機機豆芽菜	綠豆芽有機機 履歷紅羅蔔	竹筍Q在地 蛤Q 金針菇有機 大骨CAS	竹筍Q在地 蛤Q 金針菇有機 大骨CAS	
10月17日 週五	糙米飯	★味噌肉片	肉片CAS 洋葱 紅椒Q 節瓜Q ★白芝麻	柴香鮮蔬豆干	高麗菜CAS 綠花CAS 白羅蔔 干層豆干 虱目魚甜不辣Q 履歷紅羅蔔	履歷油菜 履歷油菜 履歷油菜 履歷油菜 履歷油菜 履歷油菜	履歷油菜 履歷油菜 履歷油菜 履歷油菜 履歷油菜 履歷油菜	瓠瓜蛋花湯	瓠瓜Q 洗選蛋Q 大骨CAS	

*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(牛港鯔魚、柴魚片、魷魚、虱目甜不辣、蛤)、麩質穀物及其製品(小麥、烏龍麵、銀絲卷)，不適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

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
10月13日 週一	小麥飯	★椒麻腰果干丁	豆干 黑豆干 履歷地瓜 履歷紅羅蔔 ★腰果	洋芋玉米起司燕蛋(蛋奶素)	洗選蛋Q 洋芋 玉米粒CAS 乳酪絲 (蛋奶素)	醬燒栗子 美腿 杏鮑菇	茭白筍Q 杏鮑菇有機 栗子	履歷白菜	履歷蚵白菜	九尾苔草素鮮湯	白羅蔔 金針菇有機 有機黑蠔菇 九尾苔草Q 履歷紅羅蔔
10月14日 週二	胚芽飯	鹽水素雞	素雞 高麗菜CAS 綠花CAS 金針菇有機 竹筍Q在地 素米血	黃瓜什錦	大黃瓜Q 金針菇有機 履歷紅羅蔔 木耳Q	四季豆炒土豆	菜豆 洋芋 履歷紅羅蔔	有空心菜	空心的菜有機	南瓜蠔菇湯	南瓜Q 有機黑蠔菇
10月15日 週三	★泡菜烏龍麵		烏龍麵 高麗菜CAS 豆包 泡菜 金針菇有機 履歷紅羅蔔 ★黑芝麻	滷嫩油豆腐	四角油豆腐 (1人1個)	黑糖銀絲捲	黑糖銀絲捲 (1人1個)	履歷青江菜	履歷青江菜	紅豆紫米湯	紅豆履歷 紫米
10月16日 週四	地瓜飯	椒鹽豆腸	豆腸 	蕃茄洋芋	洋芋 履歷蕃茄 毛豆CAS 乳酪粉	芋頭餅(蛋奶素)	蘇打餅乾 芋頭Q 奶油 鮮奶 (1人1個) (蛋奶素)	有機豆芽菜	綠豆芽有機 履歷紅羅蔔	筍片針菇湯	竹筍Q在地 金針菇有機
10月17日 週五	糙米飯	★味噌凍豆腐	凍豆腐 紅椒Q 節瓜Q ★白芝麻	鮮蔬豆干	高麗菜CAS 綠花CAS 白羅蔔 干層豆干 履歷紅羅蔔	五彩山藥丁	山藥Q 三色豆CAS 香菇Q	履歷油菜	履歷油菜	瓠瓜湯	瓠瓜Q 履歷紅羅蔔

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			
			5051-8							5004-1				
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			
			高麗菜切	0.9						大麥小薏仁	0.3			
			三色豆冷凍	0.1						二砂包糖一公斤台糖	庫			
			南瓜濃湯粉	庫		2包用3次								
			奶油100g	1條										
						第一次								
			(1人2粒)			庫存一包全新								
4243-1				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				