

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第8週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年10月20日	114年10月21日	114年10月22日	114年10月23日	114年10月24日
主食	元氣香Q米糕	地瓜飯	麥片飯	小麥飯	
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	
主菜	金沙嫩油丁	★鄉野脆雞	烤豬排	藥膳雞丁	
每份重量(g)	60	70	70	70	
副菜一	滷海帶片	佛跳牆	韓式豆腐煲	客家小炒	
每份重量(g)	10	60	60	60	
副菜二	履歷青江菜	有機空心菜	履歷蚵白菜	有機高麗菜	
每份重量(g)	70	60	70	60	
湯品	紫米脆圓豆漿	味噌海芽蛋花湯	★洋芋蘑菇濃湯	茶壺湯(蛤)	
每份重量(g)	200	200	200	200	
水果		香蕉	履歷豆漿		
每份重量(g)		80	瓶		

★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。

光復節補假

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		
豆魚肉(份)	1.8	1.8	1.9	1.9	2.5	2.5	2.6	2.6		
蔬菜類(份)	1.1	1.1	1.2	1.2	1.4	1.4	1.5	1.5		
水果類(份)	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0		
油脂及堅果種子(份)	2.3	2.3	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2		
醣類(g)	85	88	99	102	87	90	87	90		
脂質(g)	20	20	22	22	24	24	24	24		
蛋白質(g)	24	24	25	25	30	30	30	30		
熱量(大卡)	619	632	693	707	682	696	681	695		
醣類(%)	55	56	57	58	51	51	51	52		
脂質(%)	30	29	28	28	32	31	31	31		
蛋白質(%)	16	15	14	14	17	17	18	17		
膳食纖維(g)	4.0		4.3		4.2		4.0			
鈉(mg)	796.0		747.0		763.0		783.0			
鈣(mg)	202.3		183.6		211.4		241.7			

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8週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	114年10月20日	114年10月21日	114年10月22日	114年10月23日	114年10月24日
主食	米食	地瓜飯	麥片飯	小麥飯	
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	
主菜	元氣Q米糕 ★海苔金針豆皮捲		筍香烤麩	藥膳豆腐	
每份重量(g)	250-300	60	70	70	
副菜一	南瓜嫩油丁	佛跳牆(蛋素)	韓式豆腐煲	客家小炒	
每份重量(g)	60	60	60	60	
副菜二	滷海帶片	綜合炒菇	豆瓣海帶根	乳酪南瓜	
每份重量(g)	10	50	50	50	
副菜三	履歷青江菜	有機空心菜	履歷蚵白菜	有機高麗菜	
每份重量(g)	70	60	70	60	
湯品	紫米脆圓豆漿	味噌海芽豆腐湯	★洋芋蘑菇濃湯	蘿蔔杏鮑菇湯	
每份重量(g)	200	200	200	200	
水果		香蕉	履歷豆漿		
每份重量(g)		80	瓶		

光復節補假

★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)	1.8	1.8	1.9	1.9	2.5	2.5	2.6	2.6		
蔬菜類(份)	1.1	1.1	1.2	1.2	1.4	1.4	1.5	1.5		
水果類(份)	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0		
油脂及堅果種子(份)	2.3	2.3	2.5	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2		
醣類(g)	85	88	99	102	87	90	87	90		
脂質(g)	20	20	22	22	24	24	24	24		
蛋白質(g)	24	24	25	25	30	30	30	30		
熱量(大卡)	619	632	693	707	682	696	681	695		
醣類(%)	55	56	57	58	51	51	51	52		
脂質(%)	30	29	28	28	32	31	31	31		
蛋白質(%)	16	15	14	14	17	17	18	17		
膳食纖維(g)	4.0		4.3		4.2		4.0			
鈉(mg)	796.0		747.0		763.0		783.0			
鈣(mg)	202.3		183.6		211.4		241.7			

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8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 20 日 週 一	元氣香米糕 Q	栗子豆干芋頭杏鮑菇有機	油豆腐	履歷	履歷青江菜	履歷	履歷青江菜	紫米	紫米	紫米	紫米	紫米	紫米	蔬食日	
			熟鵝蛋CAS	南瓜	南瓜Q	青江	青江	脆圓	脆圓	脆圓	脆圓	脆圓	脆圓		
			沙拉	節瓜	節瓜Q	江菜	江菜	履歷	履歷	履歷	履歷	履歷	履歷		
			嫩油	履歷紅蘿蔔	海帶	海帶	海帶	海芽	海芽	海芽	海芽	海芽	海芽		
			丁	*牙籤請丟垃圾桶	(人個)	帶片	(人個)	乾海芽	乾海芽	乾海芽	乾海芽	乾海芽	乾海芽	香蕉	
								洗蛋	洗蛋	洗蛋	洗蛋	洗蛋	洗蛋		
								大骨CAS	大骨CAS	大骨CAS	大骨CAS	大骨CAS	大骨CAS		
								蛋	蛋	蛋	蛋	蛋	蛋		
								花	花	花	花	花	花		
								湯	湯	湯	湯	湯	湯		
10 月 21 日 週 二	地瓜飯 脆雞	★白芝麻 鄉野	雞翅CAS	包心白菜	空心菜有機	有機	空心菜有機	味增	乾海芽	乾海芽	乾海芽	乾海芽	乾海芽	乾海芽	香蕉
			肉鬆台灣	鴨蛋Q	機	機	機	海芽	洗蛋	洗蛋	洗蛋	洗蛋	洗蛋	洗蛋	
			★白芝麻	金針菇有機	空	空	空	芽	大骨CAS	大骨CAS	大骨CAS	大骨CAS	大骨CAS	大骨CAS	
			芋頭Q	竹筍在地	心	心	心	蛋	洋蔥	洋蔥	洋蔥	洋蔥	洋蔥	洋蔥	
			肉絲CAS	肉絲	菜	菜	菜	花	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	
								湯	雞丁CAS	雞丁CAS	雞丁CAS	雞丁CAS	雞丁CAS	雞丁CAS	
									奶粉	奶粉	奶粉	奶粉	奶粉	奶粉	
			(人個)						★南瓜子	★南瓜子	★南瓜子	★南瓜子	★南瓜子	★南瓜子	
10 月 22 日 週 三	麥片 飯	韓式豆腐 燒豬排	豬大排CAS	高麗菜CAS	履歷蚵白菜	履歷	履歷蚵白菜	★洋芋	洋芋	洋芋	洋芋	洋芋	洋芋	洋芋	履歷豆漿
				豆腐				杏鮑菇有機	杏鮑菇有機	杏鮑菇有機	杏鮑菇有機	杏鮑菇有機	杏鮑菇有機	杏鮑菇有機	
			年糕	洋蔥	履歷	履歷	履歷	木耳Q	木耳Q	木耳Q	木耳Q	木耳Q	木耳Q	木耳Q	
				泡菜	蚵	蚵	蚵	洋蔥	洋蔥	洋蔥	洋蔥	洋蔥	洋蔥	洋蔥	
			肉片CAS	肉片	白	白	白	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	
			香菇Q	香菇	菜	菜	菜	雞丁CAS	雞丁CAS	雞丁CAS	雞丁CAS	雞丁CAS	雞丁CAS	雞丁CAS	
								奶油	奶油	奶油	奶油	奶油	奶油	奶油	
			(人片)					★南瓜子	★南瓜子	★南瓜子	★南瓜子	★南瓜子	★南瓜子	★南瓜子	
10 月 23 日 週 四	小麥 飯	藥膳 雞丁	雞丁CAS	履歷西芹	高麗菜有機	有機	高麗菜有機	茶壺	白蘿蔔	中排肉CAS	蛤Q	蛤Q	蛤Q	蛤Q	
			包心白菜	豆干	履歷紅蘿蔔	機	履歷紅蘿蔔	茶壺	中排肉CAS	蛤Q	蛤Q	蛤Q	蛤Q	蛤Q	
			素米血	履歷紅蘿蔔	肉絲CAS	高麗	高麗	湯	蛤Q	蛤Q	蛤Q	蛤Q	蛤Q	蛤Q	
			金針菇有機	肉絲CAS	乾魷魚	麗	麗	湯	蛤Q	蛤Q	蛤Q	蛤Q	蛤Q	蛤Q	
					小龍Q	菜	菜	(蛤)	(蛤)	(蛤)	(蛤)	(蛤)	(蛤)	(蛤)	
10 月 24 日 週 五	光復節補假														

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(芝麻、南瓜子)、牛奶及其製品(奶粉、奶油)、蛋(雞蛋、鵪鶉蛋、鹹蛋)、大豆及其製品(豆干、油豆腐、豆漿、板豆腐)、魚類及其製品(柴魚片)、甲殼類及其製品(蛤)、麩質穀物及其製品(小麥、雞翅粉漿)，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8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8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20日週一	早點	玉米脆片	玉米脆片	3盒	鮮奶	鮮奶-960mL	6瓶	午點	味噌湯麵	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			
										洋蔥粒	1粒			
										味噌非基改140g	3包			
										4170-3				
			5051-8											
10月21日週二	早點	玉米鮮肉粥	高麗菜切	0.9				午點	紅豆地瓜湯	地瓜去皮	1.0	水果		
			豬絞肉CAS	0.4						紅豆	0.4			
			非基改玉米粒	0.3						二砂白糖一公斤台糖	庫			
			洗選蛋Q	4pc										
										4101-2				
			5018-7											
10月22日週三	早點	香菇雞湯冬粉	冬粉粒	0.3				午點	蒸地瓜	冰烤番薯	40個	水果	珍珠柑	40份
			高麗菜切	0.9						(台灣)				
			骨腿丁CAS	0.5										
			薑片	0.1										
			鈕菇30g	1包										
			4209							5074-1				
10月23日週四	早點	芝麻包	芝麻包	40份				午點	絲瓜麵線	白麵線(前一天)	0.5	水果	柚子切	40份
										絲瓜去皮	1.4			
										洗選蛋Q	4pc			
										嫩薑絲	0.1			
			5034-0							3126				
10月24日週五	早點	光復節放假						午點	光復節放假					