

# 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	光復節補假
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	★洋芋菇菇濃湯	茶壺湯(蛤蜊)	
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。

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



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8週	星期一 114年10月20日	星期二 114年10月21日	星期三 114年10月22日	星期四 114年10月23日	星期五 114年10月24日
主食	米食	地瓜飯	麥片飯	小麥飯	光復節補假
每份重量(g)		250-300	250-300	250-300	
主菜	元氣香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	★洋芋菇菇濃湯	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		

★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



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8週

[illegible]

\*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

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
10月20日週一	元氣香Q米糕		栗子	南瓜	油豆腐	滷海带片	履歷青江菜	履歷	紫米	紫米	
			豆干		南瓜Q					脆圓	
			芋頭Q		節瓜Q					履歷豆漿	
			杏鮑菇有有機		履歷紅羅蔔						
10月21日週二	地瓜飯	★海苔	佛跳牆（蛋素）	包心白菜	綜合炒菇	杏鮑菇有有機	空心菜有有機	味噌海芽豆腐湯	乾海芽豆腐		
		海苔		鵪鶉蛋Q		有有機黑蠔菇					
		金針菇有有機		金針菇有有機		白精靈Q					
		★白芝麻熟		芋頭Q		木耳Q					
				竹筍Q在地							
		(1人1個)		(蛋素)							
10月22日週三	麥片飯	烤麩	韓式豆腐煲	高麗菜CAS	豆瓣海带根	海带	履歷蚵白菜	★洋芋菇菇濃湯	洋芋		
		竹筍Q		豆腐					杏鮑菇有有機		
		履歷紅羅蔔		年糕					木耳朵Q		
				泡菜					履歷紅羅蔔		
				香菇Q					奶粉		
									★南瓜子		
10月23日週四	小麥飯	凍豆腐	客家小炒	履歷西芹	乳酪南瓜	南瓜Q	有機高麗菜	蘿蔔杏鮑菇湯	白羅蔔		
		包心白菜		豆干		乳酪絲			履歷紅羅蔔	杏鮑菇有有機	
		素米血		履歷紅羅蔔							
		金針菇有有機		青龍Q							
10月24日週五	光復節補假										

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		材	料			材	料		材	料
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			
			5051-8							4170-3				
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			
			豬絞肉CAS	0.4						紅豆	0.4			
			非基改玉米粒	0.3						二砂包糖一公斤台糖	庫			
			洗選蛋Q	4pc										
			5018-7							4101-2				
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			白麵線	0.5
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					