

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
	2026年3月23日	2026年3月24日	2026年3月25日	2026年3月26日	2026年3月27日
主食	麥片飯	紅藜飯	★香蔥乾拌麵(花生)	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	★芝麻蜂蜜干丁	★桔醬鮮魚片	蔥油雞排	藥膳燉雞	紅燒肉
每份重量(g)	70	70	100	70	70
副菜一	玉米蛋大飯燒	金沙杏鮑菇	香蔥醬	三鮮冬粉	塔香海根(雞絲)
每份重量(g)	60	60	50	50	50
副菜二	有機山萵苣	有機豆芽菜	履歷菠菜	履歷福山萵苣	履歷蚵白菜
每份重量(g)	60	60	60	70	70
湯品	綠豆薏仁湯	白菜火鍋湯	蘿蔔蛋花湯	黃瓜排骨湯	酸辣湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	海苔片	香蕉	履歷豆漿		
每份重量(g)	1束	80	1罐		

★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)	1.8	1.8	2.4	2.4	2.1	2.1	2.2	2.2	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.4	2.4	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	99	102	86	89	87	90	87	90
脂質(g)	21	21	24	24	21	21	22	22	22	22
蛋白質(g)	24	25	28	29	26	27	27	28	27	28
熱量(大卡)	627	640	730	743	642	656	653	667	654	668
醣類(%)	54	55	54	55	53	54	53	54	53	54
脂質(%)	30	29	30	30	30	29	30	29	30	29
蛋白質(%)	16	15	16	16	17	16	17	17	17	17
膳食纖維(g)	4.2		4.4		4.0		4.1		4.1	
鈉(mg)	796.3		758.8		787.7		763.2		777.4	
鈣(mg)	248.6		205.4		180.0		184.6		192.3	

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
油脂及堅果種子(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	星期二	星期三	星期四	星期五
	2026年3月23日	2026年3月24日	2026年3月25日	2026年3月26日	2026年3月27日
主食	麥片飯	紅藜飯	麵食	地瓜飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	★ 芝麻蜂蜜干丁	桔醬麵腸	★ 花生乾拌麵	藥膳凍豆腐	紅燒百頁
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	玉米蛋大飯 燒(蛋素)	南瓜杏鮑菇	香菇烤麩	蒟蒻白菜冬粉	塔香海根
每份重量(g)	60	60	60	50	50
副菜二	甜豆山藥	胡卜青菜花菜	素乾拌醬	甜椒箭筍	豆薯素肉燥(菜豆)
每份重量(g)	50	50	50	50	50
副菜三	有機山萵蒿	有機豆芽菜	履歷菠菜	履歷福山萵苣	履歷蚵白菜
每份重量(g)	60	60	60	70	70
湯品	綠豆薏仁湯	白菜火鍋湯	雙色蘿蔔湯	黃瓜杏菇湯	酸辣湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果	海苔片	香蕉	履歷豆漿		
每份重量(g)	1束	80	1罐		

★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)	1.8	1.8	2.4	2.4	2.1	2.1	2.2	2.2	2.1	2.1
蔬菜類(份)	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.4	2.4	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	99	102	86	89	87	90	87	90
脂質(g)	21	21	24	24	21	21	22	22	22	22
蛋白質(g)	24	25	28	29	26	27	27	28	27	28
熱量(大卡)	627	640	730	743	642	656	653	667	654	668
醣類(%)	54	55	54	55	53	54	53	54	53	54
脂質(%)	30	29	30	30	30	29	30	29	30	29
蛋白質(%)	16	15	16	16	17	16	17	17	17	17
膳食纖維(g)	4.2		4.4		4.0		4.1		4.1	
鈉(mg)	796.3		758.8		787.7		763.2		777.4	
鈣(mg)	248.6		206.6		241.3		193.6		200.1	

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2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		
3月23日 週一	麥片飯	★芝麻蜂蜜干丁	豆干		玉米	洗選蛋Q		有機山萵菜	綠豆		綠豆	副食		
			杏鮑菇有機			玉米粒CAS			大參小薏仁			海苔		
			菜豆Q			履歷紅蘿蔔								
			★白芝麻			高麗菜CAS								
			履歷地瓜			海苔								
						柴魚片								
3月24日 週二	紅藜鮮魚片	★桔醬鮮魚片(1人1片)	水蒸CAS		金沙杏鮑菇	杏鮑菇有機		有機綠豆芽有機	履歷紅蘿蔔		白菜	包心白菜CAS		香蕉
			履歷紅甜椒			結頭菜Q						金針菇有機		
			★白芝麻			南瓜Q						虱目魚丸CAS		
						鹹蛋CAS						大骨CAS		
						肉片CAS						履歷地瓜		
3月25日 週三	★香蔥乾拌麵(花生)	香蔥醬	白扁麵		蔥油雞排	雞排CAS		履歷菠菜	白蘿蔔Q		蘿蔔蛋花湯	履歷豆漿		
			綠豆芽Q									洗選蛋Q		
			★花生									大骨CAS		
3月26日 週四	地瓜飯	藥膳燻雞	雞丁CAS		三鮮冬粉	包心白菜CAS		履歷福山萵菜	大黃瓜Q		黃瓜排骨湯			
			凍豆腐			肉絲CAS						杏鮑菇有機		
			高麗菜CAS			魷耳條Q						龍骨CAS		
			角螺			蝦仁Q						芹菜Q		
						冬粉								
						金針菇有機								
3月27日 週五	糙米飯	紅燒肉	肉丁CAS		塔香海根(雞絲)	海帶根		履歷蚵白菜	豆腐		酸辣湯			
			蹄膀肉角CAS			雞肉CAS						包心白菜CAS		
			白蘿蔔Q			履歷紅蘿蔔						洗選蛋Q		
			筍干			杏鮑菇有機						木耳Q		
						玉米筍Q						金針菇有機		
												履歷紅蘿蔔		

*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

*本菜單含有堅果類(花生、芝麻)、蛋(雞蛋、鹹蛋)、大豆及其製品(豆干、凍豆腐、豆腐、角螺)、魚類及其製品(水蒸、虱目魚丸、柴魚片、魷耳條)、麩質穀物及其製品(魚片粉漿、白扁麵)、甲殼類及其製品(蝦仁)，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2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	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	材料	
3月23日 週一	麥片飯	★ 芝麻蜂蜜干丁	豆干	玉米	洗選蛋Q	甜豆山藥	山藥Q	有機山萵萬	綠豆	綠豆	大麥小薏仁		
			杏鮑菇有機	米	玉米粒CAS		甜豆Q						
			菜豆Q	蛋	履歷紅蘿蔔		香菇Q						
			★ 白芝麻	大	高麗菜CAS								
			履歷地瓜	阪	海苔								
				燒									
				(蛋素)									
3月24日 週二	紅薯飯	桔醬麵腸	麵腸	南瓜	杏鮑菇有機	胡卜青菜	綠花CAS	有機綠豆芽	白菜	白菜	包心白菜CAS		
			履歷紅甜椒		結頭菜Q		履歷紅蘿蔔					金針菇有機	
			★ 白芝麻		南瓜Q							履歷地瓜	
3月25日 週三	★ 花生乾拌麵	白扁麵	綠豆芽Q	香菇	烤麩	素乾拌醬	豆干	履歷菠菜	雙色蘿蔔湯	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔		
			★ 花生		香菇Q							履歷紅蘿蔔	
					履歷紅蘿蔔								
3月26日 週四	藥膳凍豆腐	凍豆腐	高麗菜CAS	蒟蒻	包心白菜CAS	甜椒箭筍	箭筍	履歷福山萵苣	黃瓜杏菇湯	黃瓜杏菇湯	大黃瓜Q		
			角螺		冬粉		紅甜椒Q					杏鮑菇有機	
					金針菇有機		木耳Q					芹菜Q	
					蒟蒻								
3月27日 週五	糙米飯	紅燒百頁	百頁豆腐	塔香海根	海帶	豆薯菜素肉燥(菜豆)	豆薯菜Q	履歷蚵白菜	酸辣湯	酸辣湯	豆腐		
			白蘿蔔Q		履歷紅蘿蔔		菜豆Q					包心白菜CAS	
			筍干		杏鮑菇有機							木耳Q	金針菇有機
					玉米筍Q							履歷紅蘿蔔	竹筍Q在地

台中市僑孝國民小學附設幼稚園 點心食譜數量設計表
 用餐人數：40份(39人+1檢體)

114學年度第二學期第7週

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
3 月 23 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 豆 腐 湯	盒裝細豆腐1.2K	2盒	水 果	進口葡萄	40份
						(塑膠瓶)				包心白菜切	0.5			
										金針菇	0.2			
										洋蔥粒	1顆			
										蔥	0.1			
										味噌非基改140g	3包			
						5051-8							1418-10	
3 月 24 日 週二	早 點	玉米瘦肉粥	高麗菜切	0.9				午 點	紅 豆 湯 圓	小湯圓	0.9			
			粗絞肉CAS	0.4						紅豆	0.3			
			非基改玉米粒	0.2						二砂包糖-公斤台糖	1包			
			洗選蛋Q	4PC										
			芹菜	0.1										
			蔥	0.1										
										5018-7				
3 月 25 日 週三	早 點	南瓜濃湯餃	水餃奇美CAS	90粒			2包用3次	午 點	蒸 地 瓜	冰烤番薯	40個	水 果	小茄	40份
			高麗菜切	0.9						(台灣)				
			三色豆冷凍	0.1										
			蔥	0.1										
			南瓜濃湯粉	庫										
			奶油100g	1條						第三次				
		(1人2粒)				5074-1								
3 月 26 日 週四	早 點	滑蛋雞絲麵	雞絲麵	7P				午 點	關 東 煮 湯	白蘿蔔小丁	0.8	水 果	蓮霧切	40份
			高麗菜切	0.9						高麗菜切	0.8			
			粗絞肉CAS	0.4						黑輪條切片	0.5			
			洗選蛋Q	4PC						貢丸片(台灣)	0.5			
			蔥	0.1						芹菜	0.1			
										白麵線	0.5			
										5111				
3 月 27 日 週五	早 點	當歸麵線	白麵線(前一天)	0.5				午 點	銀 絲 卷	銀絲卷	40份	水 果	茂谷	40份
			鈕菇30g	1包										
			高麗菜切	0.9										
			骨腿丁CAS	0.5										
			薑片	0.1										
			當歸藥包	1P										
										1235-4				