

【大聚便當有限公司】

東寧國小

114年9月營養午餐

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量
9/1 <一>	白米飯	炭烤雞翅	蔬菜冬粉	高麗菜	冬瓜薑絲湯		5.3	2.6	1.6	2.5			719
9/2 <二>	糙米飯	紅燒排骨	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米龍骨湯		5.1	2.8	1.7	2.5			722
9/3 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	◆香滷大溪豆干	時令蔬菜			5.1	2.7	2.2	2.5			727
9/4 <四>	糙米飯	◆鹹酥魚丁	百燴南瓜	時令蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	5.4	2.4	1.5	2.5	1		768
9/5 <五>	五穀飯	回鍋燒雞	◆麻婆豆腐	時令蔬菜	海芽針菇湯		5.0	2.6	1.7	2.5			700
9/8 <一>	白米飯	◆豆干滷肉燥	田薯三絲	時令蔬菜	◆酸辣湯		5.3	2.4	1.5	2.5			701
9/9 <二>	糙米飯	香滷雞塊	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	履歷豆漿	5.0	2.3	1.5	2.5			673
9/10 <三>	白米飯	◆雞肉炒飯	◆無骨雞排	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		5.0	3.0	1.8	2.5			733
9/11 <四>	糙米飯	匈牙利嫩雞	海帶雙絲	時令蔬菜	◆玉米濃湯	水果	5.0	2.6	1.5	2.5	1		755
9/12 <五>	五穀飯	沙茶肉片	◆南瓜豆腐煲	時令蔬菜	瓠瓜雞肉湯		5.1	2.5	1.6	2.5			697
9/15 <一>	白米飯	銀蔔燒肉	鮮蔬鮑菇	時令蔬菜	什錦味噌湯		5.0	2.9	1.6	2.5			720
9/16 <二>	糙米飯	咖哩雞	◆日式蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔雞肉湯	鮮奶	5.3	2.9	1.5	2.5		1	889
9/17 <三>	麵條	茄汁肉醬麵	◆麥香雞排	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯		5.2	2.4	1.5	2.5			694
9/18 <四>	糙米飯	◆三杯魚丁	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆湯	水果	5.3	2.4	1.8	2.5	1		769
9/19 <五>	五穀飯	黑椒雞丁	關東煮	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		5.2	2.4	1.9	2.5			704
9/22 <一>	白米飯	冬瓜排骨	時蔬冬粉	時令蔬菜	金針龍骨湯		5.0	2.3	2.0	2.5			685
9/23 <二>	糙米飯	蔥油雞丁	◆馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯		5.1	2.8	1.5	2.5			717
9/24 <三>	白米飯	◆古早味飯湯	◆滷蛋	時令蔬菜			5.0	2.5	2.0	2.5			700
9/25 <四>	糙米飯	◆酥炸雞翅	◆豆干炒豆芽	時令蔬菜	豆薯龍骨湯	水果	5.1	2.3	1.5	2.5	1		740
9/26 <五>	五穀飯	泰式打拋豬	翠炒綠花椰	時令蔬菜	鮮菇雞肉湯		5.0	2.4	2.1	2.5			695
9/29 <一>	教師節補假												
9/30 <二>	糙米飯	蔥爆肉片	彩繪三絲	有機蔬菜	◆豆腐味噌湯		5.0	2.4	2.0	2.5			693

食譜設計:

執行秘書:

校長:

※本校一律使用國產豬※



本菜單部分食材含有甲殼類、芒果、蛋、奶類、堅果類、花生、芝麻、魚類、大豆、含麩質之穀物、使用

【大聚便當有限公司】

素食

東寧國小

114年9月營養午餐

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量
9/1 <一>	白米飯	紅燒豆包	蔬菜冬粉	時令蔬菜	冬瓜湯		5.3	2.6	1.6	2.5			719
9/2 <二>	糙米飯	素肉排	毛豆乾丁	有機蔬菜	玉米湯		5.1	2.8	1.7	2.5			722
9/3 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	滷大溪豆干	時令蔬菜			5.1	2.7	2.2	2.5			727
9/4 <四>	糙米飯	蠔油素豆腸	百燴南瓜	時令蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	5.4	2.4	1.5	2.5	1		768
9/5 <五>	五穀飯	彩椒炒豆干	麻婆豆腐	時令蔬菜	海芽針菇湯		5.0	2.6	1.8	2.5			703
9/8 <一>	白米飯	蜜汁豆腸	鮮菇白菜	時令蔬菜	酸辣湯		5.3	2.4	1.5	2.5			701
9/9 <二>	糙米飯	宮保油腐	紅蘿蔔炒豆皮	有機蔬菜	竹筍湯	臘壓豆漿	5.0	2.3	1.5	2.5			673
9/10 <三>	白米飯	什錦炒飯	綜合鹽酥	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		5.0	3.0	1.8	2.5			733
9/11 <四>	糙米飯	紅椒豆包	海帶雙絲	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5.0	2.6	1.5	2.5	1		755
9/12 <五>	五穀飯	沙茶素雞丁	南瓜豆腐煲	時令蔬菜	瓠瓜湯		5.1	2.5	1.6	2.5			697
9/15 <一>	白米飯	日式佃煮	鮮蔬鮑菇	時令蔬菜	什錦味噌湯		5.0	2.9	1.6	2.5			720
9/16 <二>	糙米飯	咖哩豆包	五彩玉米	有機蔬菜	蘿蔔湯	鮮奶	5.3	2.9	1.5	2.5		1	889
9/17 <三>	麵條	茄汁素燥麵	薯餅*2	時令蔬菜	海芽針菇湯		5.2	2.4	1.5	2.5			694
9/18 <四>	糙米飯	糖醋豆包	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆湯	水果	5.3	2.4	1.8	2.5	1		769
9/19 <五>	五穀飯	黑椒豆腸	關東煮	時令蔬菜	冬瓜薑絲湯		5.2	2.4	1.9	2.5			704
9/22 <一>	白米飯	冬瓜燜素肉	時蔬冬粉	時令蔬菜	金針湯		5.0	2.3	2.0	2.5			685
9/23 <二>	糙米飯	三杯油腐	香炒薯絲	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯		5.1	2.8	1.5	2.5			717
9/24 <三>	白米飯	古早味飯湯	紅豆包	時令蔬菜			5.0	2.5	2.0	2.5			700
9/25 <四>	糙米飯	酥炸椒鹽豆腐	豆干炒豆芽	時令蔬菜	豆薯湯	水果	5.1	2.3	1.5	2.5	1		740
9/26 <五>	五穀飯	紅燒素魚	什錦瓠瓜	時令蔬菜	鮮菇湯		5.0	2.4	2.1	2.5			695
9/29 <一>	教師節補假												
9/30 <二>	糙米飯	蘑菇豆包	彩繪三絲	有機蔬菜	豆腐味噌湯		5.0	2.4	2.0	2.5			693

食譜設計:

執行秘書:

校長:



本菜單部分食材含有芒果、奶類、堅果類、花生、芝麻、大豆、含麩質之穀物、使用亞硫酸鹽類等11種及

屏東縣 東寧國小 114學年度 第一學期 第1週學生午餐供應週期性食譜設計表

單位 公斤 人數 462

供應商:大聚便當有限公司 住址:屏東縣內埔鄉豐田村興中二巷26號 負責人:林國榮 營養師:陳婉慈 電話:08-7798900

菜名	9/1/2025				(一)	9/2/2025				(二)	9/3/2025				(三)	9/4/2025				(四)	9/5/2025				(五)					
	菜名	食材	每人(g)	採購量		標章類別	菜名	食材	每人(g)		採購量	標章類別	菜名	食材		每人(g)	採購量	標章類別	菜名		食材	每人(g)	採購量	標章類別		菜名	食材	每人(g)	採購量	標章類別
主食	白米飯	白米	90	42		糙米飯	白米	80	37		烏龍麵	烏龍麵	125	58		糙米飯	白米	60	28		五穀飯	白米	80	37						
							糙米	20	9											糙米		20	9			五穀米	20	9		
主菜	炭烤雞翅 (蒸)	炭烤雞翅	80	37		紅燒排骨 (燒)	1.排骨	50	23		鍋燒麵料 (煮)	肉絲	35	16		鹹酥魚丁 (炸)	1.魚丁	100	46		回鍋燒雞 (炒)	雞肉	85	39						
							2.肉丁	30	14			香菇	10	5			2.馬鈴薯	20	9			木耳	10	5						
							3.滷包	1	0			雞蛋	15	7								洋蔥	15	7						
							4.紅蘿蔔	20	9			沙茶醬	1	0								高麗菜	40	18						
							3.洋蔥	10	5			高麗菜	60	28								豆瓣醬	0.5	0						
副菜	蔬菜冬粉 (炒)	1.冬粉	15	7		洋蔥炒蛋 (炒)	洋蔥	40	18		香滷大溪豆乾 (滷)	白蘿蔔	30	14		百燴南瓜 (燴)	南瓜	40	18		麻婆豆腐 (燴)	豆腐	80	37						
		2.高麗菜	16	7			雞蛋	50	23			龍骨	20	9			肉絲	5	2			絞肉	7	3						
		3.絞肉	18	8								大溪豆乾	40	18			紅蘿蔔	40	18			豆瓣醬	5	2						
		4.油蔥酥	2	1								海帶結	10	5			白精靈菇	30	14											
		5.紅蘿蔔	10	5								滷包	1	0																
青菜	炒高麗菜	高麗菜	80	37		有機青菜	有機青菜	75	35		時令青菜 (滷)	玉蜀黍	25	12		時令青菜	時令青菜	75	35		時令青菜	時令青菜	75	35		時令青菜	時令青菜	75	35	
		胡蘿蔔	10	5			(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)																							
湯	冬瓜薑絲湯 (煮)	1.冬瓜	35	16		玉米龍骨湯 (煮)	1.玉蜀黍	10	5		時令青菜 (例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)				紅豆薏仁湯 (煮)	1.紅豆	17	8		海芽針菇湯 (煮)	1.海芽	3	1							
		2.肉片	10	5			2.龍骨	8	4							2.薏仁	3	1			2.金針菇	6.5	3							
							3.白蘿蔔	25	12													3.龍骨	6.5	3						
																							4.山東白	20	9					
營養供應比例	年級		1~3	4~6	年級		1~3	4~6	年級		1~3	4~6	年級		1~3	4~6	年級		1~3	4~6	年級		1~3	4~6						
	全穀雜糧類(份)		4.5	5.3	全穀雜糧類(份)		4.5	5.1	全穀雜糧類(份)		4.5	5.1	全穀雜糧類(份)		4.5	5.4	全穀雜糧類(份)		4.5	5.0	全穀雜糧類(份)		4.5	5.0						
	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.6	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.8	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.7	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.4	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.6	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.6						
	蔬菜類(份)		1.6	1.6	蔬菜類(份)		1.7	1.7	蔬菜類(份)		2.2	2.2	蔬菜類(份)		1.5	1.5	蔬菜類(份)		1.7	1.7	蔬菜類(份)		1.7	1.7						
	水果類(份)		0.0	0.0	水果類(份)		0.0	0.0	水果類(份)		0.0	0.0	水果類(份)		1.0	1.0	水果類(份)		0.0	0.0	水果類(份)		0.0	0.0						
	乳品類(份)		0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0						
	油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5	油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5	油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5	油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5	油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5	油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5						
	總熱量		617	716	總熱量		620	718	總熱量		631	727	總熱量		674	767	總熱量		620	697	總熱量		620	697						

廠商營養師:

執行秘書:

校長:

※本校一律使用國產豬、牛肉※

屏東縣 東寧國小 114學年度 第一學期 第2週學生午餐供應週期性食譜設計表

單位 公斤 人數 462

供應商:大聚便當有限公司 住址:屏東縣內埔鄉豐田村興中二巷26號 負責人:林國榮 營養師:陳婉慈 電話:08-7798900

菜名	9/8/2025				(一)	9/9/2025				(二)	9/10/2025				(三)	9/11/2025				(四)	9/12/2025				(五)					
	菜名	食材	每人(g)	採購量		標章類別	菜名	食材	每人(g)		採購量	標章類別	菜名	食材		每人(g)	採購量	標章類別	菜名		食材	每人(g)	採購量	標章類別		菜名	食材	每人(g)	採購量	標章類別
主食	白米飯	白米	100	46		糙米飯	白米	80	37		白米飯	白米	95	44		糙米飯	白米	70	32		五穀飯	白米	70	32						
							糙米	20	9																					
主菜	豆乾滷肉燥(煮)	1.豬絞肉	60	28		香滷雞塊(魯)	雞塊	80	37		雞肉炒飯(炒)	高麗菜	60	28		匈牙利嫩雞(燉)	雞肉	85	39		沙茶肉片(炒)	1.肉片	65	30						
		2.蒜酥	1	0			薑片	1	0			紅蘿蔔	10	5			洋蔥	15	7			2.蒜酥	1	0						
		3.洋蔥	15	7								雞蛋	20	9			番茄醬	0.5	0			3.沙茶醬或油菜	1	0						
		4.油蔥酥	2	1								胸丁	25	12			馬鈴薯	25	12											
		5.豆乾丁	20	9								玉米粒	20	9																
副菜	田薯三絲(煮)	豆薯	55	25		紅絲炒蛋(炒)	1.紅蘿蔔	45	21		無骨雞排(炸)	毛豆	15	7		海帶雙絲(炒)	海帶絲	35	16		南瓜豆腐煲(煮)	南瓜	50	23						
		木耳	10	5			2.雞蛋	35	16			無骨雞排	70	32			胡蘿蔔	10	5			豆腐	45	21						
		胡蘿蔔	15	7													豆干絲	20	9			紅蘿蔔	15	7						
																	豆瓣醬	1	0			絞肉	5	2						
青菜	時令青菜	時令青菜	75	35		有機青菜	有機青菜	75	35		時令青菜	時令青菜	75	35		時令青菜	時令青菜	75	35		時令青菜	時令青菜	75	35						
		(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)								
湯	酸辣湯(煮)	紅蘿蔔	5	2		竹筍龍骨湯(煮)	1.竹筍	25	12		蔬菜味噌湯(煮)	豆腐	20	9		玉米濃湯(煮)	1.玉米粒	10	15		瓠瓜雞肉湯(煮)	瓠瓜	30	14						
		木耳	5	2			2.龍骨	10	5			味增	1	0			2.馬鈴薯	5	7			雞肉	10	5						
		高麗菜	20	9								什蔬	20	9			3.紅蘿蔔	5	7											
		豆腐	15	7													4.濃湯粉	1	1											
		烏醋	1	0													5.雞蛋	10	15											
雞蛋	3	1										6.洋蔥	6	9																
營養供應比例	年級	1~3	4~6		年級	1~3	4~6		年級	1~3	4~6		年級	1~3	4~6		年級	1~3	4~6		年級	1~3	4~6							
		全穀雜糧類(份)	4.5	5.3			全穀雜糧類(份)	4.5		5.0		全穀雜糧類(份)		4.5	5.0			全穀雜糧類(份)	4.5	5.0			全穀雜糧類(份)	4.5	5.1					
		豆魚蛋肉類(份)	2.0	2.4			豆魚蛋肉類(份)	2.0		2.3		豆魚蛋肉類(份)		2.0	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.0	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.0	2.5					
		蔬菜類(份)	1.5	1.5			蔬菜類(份)	1.5		1.5		蔬菜類(份)		1.8	1.8			蔬菜類(份)	1.5	1.5			蔬菜類(份)	1.6	1.6					
		水果類(份)	0.0	0.0			水果類(份)	1.0		1.0		水果類(份)		0.0	0.0			水果類(份)	1.0	1.0			水果類(份)	0.0	0.0					
		乳品類(份)	0.0	0.0			乳品類(份)	0.0		0.0		乳品類(份)		0.0	0.0			乳品類(份)	0.0	0.0			乳品類(份)	0.0	0.0					
		油脂與堅果種子類(份)	2.5	2.5			油脂與堅果種子類(份)	2.5		2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5			油脂與堅果種子類(份)	2.5	2.5			油脂與堅果種子類(份)	2.5	2.5					
		總熱量	614	694			總熱量	674		732		總熱量		623	731			總熱量	674	751			總熱量	616	697					

廠商營養師:

執行秘書:

校長:

※本校一律使用國產豬.牛肉※

屏東縣 東寧國小 114學年度 第一學期 第3週學生午餐供應週期性食譜設計表

單位 公斤

人數 462

供應商:大聚便當有限公司 住址:屏東縣內埔鄉豐田村興中二巷26號 負責人:林國榮 營養師:陳婉慈 電話:08-7798900

菜名	9/15/2025				(一)	9/16/2025				(二)	9/17/2025				(三)	9/18/2025				(四)	9/19/2025				(五)				
	菜名	食材	每人(g)	採購量		標章類別	菜名	食材	每人(g)		採購量	標章類別	菜名	食材		每人(g)	採購量	標章類別	菜名		食材	每人(g)	採購量	標章類別		菜名	食材	每人(g)	採購量
主食	白米飯	白米	100	46		糙米飯	白米	80	37		麵條	麵條	125	58		糙米飯	白米	70	32		五穀飯	白米	70	32					
							糙米	20	9										糙米	20		9			五穀米	15	7		
主菜	銀葡萄燒肉 (燉)	肉丁	65	95		咖哩雞 (煮)	1.雞肉	85	39		茄汁肉醬 (煮)	玉米粒	20	9		三杯魚丁 (燒)	魚丁	115	53		黑椒雞丁 (炒)	1.雞肉	90	42					
		胡蘿蔔	17	25			2.咖哩粉	2	1			洋蔥	30	14			九層塔	2	1			2.黑胡椒醬	1.5	1					
		白蘿蔔	32	47			3.洋蔥	20	9			番茄醬	2.5	1			薑	1	0			3.蒜酥	1	0					
							4.紅蘿蔔	15	7			絞肉	25	12			麻油	1	0			4.洋蔥	30	14					
							5.馬鈴薯	25	12			胡蘿蔔	10	5			鮮菇	15	7			5.紅蘿蔔	15	7					
副菜	鮮蔬鮑菇 (炒)	杏鮑菇	15	7		日式蒸蛋 (蒸)	雞蛋	65	30		麥香雞 (炸)	麥香雞排	50	23		什錦高麗菜 (炒)	高麗菜	75	35		關東煮 (煮)	鮮菇	7	3					
		豆乾丁	35	16			鮮菇	10	5								胡蘿蔔	5	2			米血	30	14					
		洋蔥	15	7														木耳	5	2			玉蜀黍	10	5				
		鮮菇	7	3														肉絲	5	2			白蘿蔔	30	14				
		麻油	1	0																			凍豆腐	10	5				
青菜	時令青菜 (例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)	時令青菜	75	35		有機青菜 (例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)	有機青菜	75	35		時令青菜 (例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)	時令青菜	75	35		時令青菜 (例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)	時令青菜	75	35		時令青菜 (例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)	時令青菜	75	35					
湯	什錦味噌湯 (煮)	豆腐	25	12		蘿蔔雞肉湯 (煮)	1.蘿蔔	30	14		海芽蛋花湯 (煮)	1.海芽	2.5	1		綠豆湯 (煮)	綠豆	20	9		冬瓜龍骨湯 (煮)	1.冬瓜	30	14					
		味增	1	0			2.雞肉	10	5													2.龍骨	10	5					
		什蔬	10	5																									
		小魚乾	2	1																									
	年級		1~3	4~6		鮮奶每人1份	1				年級		1~3	4~6		水果每人1份	1				年級		1~3	4~6					
營養供應比例	全穀雜糧類(份)		4.5	5.0	營養供應比例	全穀雜糧類(份)		4.5	5.3	營養供應比例	全穀雜糧類(份)		4.5	5.2	營養供應比例	全穀雜糧類(份)		4.5	5.3	營養供應比例	全穀雜糧類(份)		4.5	5.2					
	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.9		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.9		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.4		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.4		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.4					
	蔬菜類(份)		1.6	1.6		蔬菜類(份)		1.5	1.5		蔬菜類(份)		1.3	1.3		蔬菜類(份)		1.8	1.8		蔬菜類(份)		1.9	1.9					
	水果類(份)		0.0	0.0		水果類(份)		1.0	1.0		水果類(份)		0.0	0.0		水果類(份)		1.0	1.0		水果類(份)		0.0	0.0					
	乳品類(份)		0.0	0.0		乳品類(份)		0.0	0.0		乳品類(份)		0.0	0.0		乳品類(份)		0.0	0.0		乳品類(份)		0.0	0.0					
	油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5					
	總熱量		618	721		總熱量		675	797		總熱量		610	693		總熱量		681	770		總熱量		624	700					

廠商營養師:

執行秘書:

校長:

※本校一律使用國產豬.牛肉※

屏東縣 東寧國小 114學年度 第一學期 第4週學生午餐供應週期性食譜設計表

單位 公斤

人數 462

供應商:大聚便當有限公司 住址:屏東縣內埔鄉豐田村興中二巷26號 負責人:林國榮 營養師:陳婉慈 電話:08-7798900

菜名	9/22/2025				(一)	9/23/2025				(二)	9/24/2025				(三)	9/25/2025				(四)	9/26/2025				(五)									
	菜名	食材	每人(g)	採購量		標章類別	菜名	食材	每人(g)		採購量	標章類別	菜名	食材		每人(g)	採購量	標章類別	菜名		食材	每人(g)	採購量	標章類別		菜名	食材	每人(g)	採購量	標章類別				
主食	白米飯	白米	80	37		糙米飯	白米	75	35		白米飯	白米	100	46		糙米飯	白米	80	37		五穀飯	白米	80	37										
							糙米	20	9																									
主菜	冬瓜排骨(燒)	排骨肉	50	23		蔥油雞丁(炒)	雞肉	90	42		古早味飯湯料(煮)	胸丁	40	18		酥炸雞翅(炸)	酥炸雞翅	70	32		泰式打拋豬(炒)	絞肉	80	37										
		肉丁	30	14			青蔥	1	0			鮮菇	10	5																				
		冬瓜	50	23			鮮菇	20	9			高麗菜	50	23																				
		鮮菇	5	2			薑	1	0			鮮筍絲	20	9																				
							油蔥酥	2	1			沙茶	1	0																				
副菜	時蔬冬粉(煮)	冬粉	15	22		馬鈴薯炒蛋(炒)	1.馬鈴薯	30	14		滷蛋(滷)	小虱目魚丸	20	9		豆干炒豆芽(炒)	豆干絲	25	12		翠炒綠花椰(炒)	青花菜	65	30										
		高麗菜	20	29			2.雞蛋	40	18			水煮蛋	55	25			豆芽菜	55	25			胡蘿蔔	7	3										
		絞肉	6	9			胡蘿蔔	25	12			滷包	1	0			胡蘿蔔	15	7															
		油蔥酥	2	3																														
		木耳	5	7																														
青菜	時令青菜	時令青菜	75	35		有機青菜	有機青菜	75	35		時令青菜	時令青菜	75	35		時令青菜	時令青菜	75	35		時令青菜	時令青菜	75	35										
		(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)												
湯	金針龍骨湯(煮)	大黃瓜	20	9		蘿蔔龍骨湯(煮)	龍骨	7	3						豆薯龍骨湯	1.豆薯	25	12		鮮菇雞肉湯(煮)	1.鮮菇	5	2											
		龍骨	10	5			白蘿蔔	30	14								2.龍骨	10	5			2.雞肉	10	5										
		薑絲	2	1																														
		金針菇	7	3																														
營養供應比例		年級		1~3	4~6		年級		1~3	4~6		年級		1~3	4~6		年級		1~3	4~6		年級		1~3	4~6		年級		1~3	4~6				
		全穀雜糧類(份)		4.5	5.0		全穀雜糧類(份)		4.5	5.1		全穀雜糧類(份)		4.5	5.0		全穀雜糧類(份)		4.5	5.1		全穀雜糧類(份)		4.5	5.0		全穀雜糧類(份)		4.5	5.0	全穀雜糧類(份)		4.5	5.0
		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.3		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.8		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.5		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.3		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.3		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.4	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.4
		蔬菜類(份)		2.0	2.0		蔬菜類(份)		1.5	1.5		蔬菜類(份)		2.0	2.0		蔬菜類(份)		1.5	1.5		蔬菜類(份)		1.5	1.5		蔬菜類(份)		2.1	2.1	蔬菜類(份)		2.1	2.1
		水果類(份)		0.0	0.0		水果類(份)		0.0	0.0		水果類(份)		0.0	0.0		水果類(份)		1.0	1.0		水果類(份)		1.0	1.0		水果類(份)		0.0	0.0	水果類(份)		0.0	0.0
		乳品類(份)		0.0	0.0		乳品類(份)		0.0	0.0		乳品類(份)		0.0	0.0		乳品類(份)		0.0	0.0		乳品類(份)		0.0	0.0		乳品類(份)		0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0
		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5	油脂與堅果種子類(份)		2.5	2.5
		總熱量		627	685		總熱量		615	715		總熱量		628	703		總熱量		674	736		總熱量		674	736		總熱量		631	698	總熱量		631	698

廠商營養師:

執行秘書:

校長:

※本校一律使用國產豬.牛肉※

屏東縣 東寧國小 114學年度 第一學期 第5週學生午餐供應週期性食譜設計表

單位 公斤 人數 462

供應商:大聚便當有限公司 住址:屏東縣內埔鄉豐田村興中二巷26號 負責人:林國榮 營養師:陳婉慈 電話:08-7798900

菜名	9/29/2025				(一)	9/30/2025				(二)	10/1/2025				(三)	10/2/2025				(四)	10/3/2025				(五)																								
	菜名	食材	每人(g)	採購量		菜名	食材	每人(g)	採購量		菜名	食材	每人(g)	採購量		菜名	食材	每人(g)	採購量		菜名	食材	每人(g)	採購量																									
主食	教師節補假					糙米飯	白米	80	37																																								
							糙米	20	9																																								
主菜					教師節補假		蔥爆肉片	肉片	75	35																																							
								蒜酥	1	0																																							
								洋蔥	30	14																																							
								油蔥酥	2	1																																							
								胡蘿蔔	15	7																																							
副菜						教師節補假		彩燴三絲	竹筍	20	9																																						
									肉絲	6	3																																						
									海帶幼絲	18	8																																						
		木耳	10	5																																													
青菜	教師節補假		時令青菜	時令青菜			75	35																																									
				(例:大鹽妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)																																													
湯		教師節補假		什錦味噌湯	豆腐		10	5																																									
					味增		2	1																																									
					什蔬		20	9																																									
營養供應比例			教師節補假		年級	1~3	4~6		年級	1~3	4~6		年級	1~3	4~6		年級	1~3	4~6		年級	1~3	4~6		年級	1~3	4~6																						
					全穀雜糧類(份)	0	0.0		全穀雜糧類(份)	4.5	5.0		全穀雜糧類(份)	0	0.0		全穀雜糧類(份)	0	0.0		全穀雜糧類(份)	0	0.0		全穀雜糧類(份)	0	0.0																						
					豆魚蛋肉類(份)	0.0	0.0		豆魚蛋肉類(份)	2.0	2.4		豆魚蛋肉類(份)	0.0	0.0		豆魚蛋肉類(份)	0.0	0.0		豆魚蛋肉類(份)	0.0	0.0		豆魚蛋肉類(份)	0.0	0.0																						
					蔬菜類(份)	0.0	0.0		蔬菜類(份)	2.0	2.0		蔬菜類(份)	0.0	0.0		蔬菜類(份)	0.0	0.0		蔬菜類(份)	0.0	0.0		蔬菜類(份)	0.0	0.0																						
	水果類(份)				0.0	0.0	水果類(份)		0.0	0.0	水果類(份)		0.0	0.0	水果類(份)		0.0	0.0	水果類(份)		0.0	0.0	水果類(份)		0.0	0.0																							
	乳品類(份)				0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0	乳品類(份)		0.0	0.0																							
	油脂與堅果種子類(份)	0.0			0.0	油脂與堅果種子類(份)	2.5		2.5	油脂與堅果種子類(份)	0.0		0.0	油脂與堅果種子類(份)	0.0		0.0	油脂與堅果種子類(份)	0.0		0.0	油脂與堅果種子類(份)	0.0		0.0																								
總熱量	0	0		總熱量	628	691	總熱量	0	0	總熱量	0	0	總熱量	0	0	總熱量	0	0																															

廠商營養師:

執行秘書:

校長:

※本校一律使用國產豬.牛肉※