

【大聚便當有限公司】

東寧國小

114年12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
12/1 <一>	白米飯	馬鈴薯燉肉	香炒綠花椰	時令蔬菜	鮮菇雞肉湯		5.0	2.4	2.1	2.5			695
12/2 <二>	糙米飯	黑胡椒雞肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米龍骨湯	厚壓豆漿	5.2	2.9	1.5	2.5			732
12/3 <三>	白米飯	什錦瘦肉粥	酥炸雞翅	時令蔬菜			5.0	3.0	1.5	2.5			725
12/4 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	油腐肉燥	開陽白菜	時令蔬菜	地瓜紫薯涼圓	水果	5.4	2.3	2.0	2.5	1		773
12/5 <五>	五穀飯	蒜頭鮮菇雞	什錦滷味	時令蔬菜	海芽味噌湯		5.1	3.0	1.5	2.5			732
12/8 <一>	白米飯	蔥爆肉絲	蔬菜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯		5.3	2.3	1.9	2.5			704
12/9 <二>	糙米飯	黃燜雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯	鮮奶	5.1	2.7	1.5	2.5		1	860
12/10 <三>	烏龍麵	味噌湯烏龍	黑糖馬拉糕	時令蔬菜			5.1	2.3	1.9	2.5			690
12/11 <四>	糙米飯	香酥魚丁	海帶雙絲	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯	水果	5.0	3.2	1.6	2.5	1		803
12/12 <五>	五穀飯	蔥油雞塊	風味高麗菜	時令蔬菜	海芽蛋花湯		5.0	2.5	1.8	2.5			695
12/15 <一>	白米飯	紅燒排骨	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	日式味噌湯		6.0	2.9	2.1	2.5			803
12/16 <二>	糙米飯	香酥肉排	紅絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜雞肉湯		5.0	2.3	1.6	2.5			675
12/17 <三>	白米飯	麻婆豆腐丼飯	香滷雞翅	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		5.0	2.3	1.2	2.5			665
12/18 <四>	糙米飯	蘑菇雞柳	絲瓜冬粉	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	5.2	2.3	1.6	2.5	1		749
12/19 <五>	五穀飯	三杯雞	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	金針蛋花湯		5.0	2.8	1.8	2.5			718
12/22 <一>	校慶補假												
12/23 <二>	糙米飯	咖哩雞	日式蒸蛋	有機蔬菜	鮮菇龍骨湯		5.3	2.8	1.5	2.5			731
12/24 <三>	意麵	鍋燒意麵	小雞塊*2	時令蔬菜		水果	5.0	2.3	1.7	2.5	1		738
12/25 <四>	行憲紀念日												
12/26 <五>	五穀飯	回鍋肉片	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯		5.1	2.4	1.6	2.5			690
12/29 <一>	白米飯	沙茶肉片	南瓜豆腐煲	時令蔬菜	芹香蔬菜湯		5.2	2.6	1.6	2.5			712
12/30 <二>	糙米飯	麻油雞	海芽炒蛋	有機蔬菜	柴魚味噌湯		5.0	2.7	1.7	2.5			708
12/31 <三>	白米飯	古早味飯湯	無骨雞排	時令蔬菜		水果	5.0	3.1	1.9	2.5	1		803

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、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，若為過敏體質請至「校園食材登錄平台2.0」查詢食材資訊並避免食用

【大聚便當有限公司】

素食

東寧國小

114年12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
12/1 <一>	白米飯	蜜汁乾丁	香炒綠花椰	時令蔬菜	鮮菇什錦湯		5.0	2.4	2.1	2.5			695
12/2 <二>	糙米飯	黑胡椒豆腸	日式佃煮	有機蔬菜	玉米湯	履歷豆漿	5.2	2.9	1.5	2.5			732
12/3 <三>	白米飯	什錦粥	薯餅*2	時令蔬菜			5.0	3.0	1.5	2.5			725
12/4 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	紅燒油腐	滷大白菜	時令蔬菜	地瓜紫薯涼圓	水果	5.4	2.3	2.0	2.5	1		773
12/5 <五>	五穀飯	麻油豆腐	什錦滷味	時令蔬菜	海芽味噌湯		5.1	3.0	1.5	2.5			732
12/8 <一>	白米飯	蠔油豆包	蔬菜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯		5.3	2.3	1.9	2.5			704
12/9 <二>	糙米飯	泡菜豆輪	玉米三色	有機蔬菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.1	2.7	1.5	2.5		1	860
12/10 <三>	烏龍麵	味噌湯烏龍	黑糖馬拉糕	時令蔬菜			5.1	2.3	1.9	2.5			690
12/11 <四>	糙米飯	蒲燒素鰻魚	海帶雙絲	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	5.0	3.2	1.6	2.5	1		803
12/12 <五>	五穀飯	香滷大溪豆乾	風味高麗菜	時令蔬菜	海芽針菇湯		5.0	2.5	1.8	2.5			695
12/15 <一>	白米飯	紅燒麵輪	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	日式味噌湯		6.0	2.9	2.1	2.5			803
12/16 <二>	糙米飯	酥炸百匯	紅絲炒豆皮	有機蔬菜	冬瓜湯		5.0	2.3	1.6	2.5			675
12/17 <三>	白米飯	麻婆豆腐丼飯	菜包	時令蔬菜	黃瓜湯		5.0	2.3	1.2	2.5			665
12/18 <四>	糙米飯	蘑菇豆腸	絲瓜冬粉	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	5.2	2.3	1.6	2.5	1		749
12/19 <五>	五穀飯	三杯豆包	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	金針菇湯		5.0	2.8	1.8	2.5			718
12/22 <一>	校慶補假												
12/23 <二>	糙米飯	咖哩素雞丁	芹香豆乾	有機蔬菜	鮮菇時蔬湯		5.3	2.8	1.5	2.5			731
12/24 <三>	意麵	鍋燒意麵	素小雞塊*2	時令蔬菜		水果	5.0	2.3	1.7	2.5	1		738
12/25 <四>	行憲紀念日												
12/26 <五>	五穀飯	回鍋素肉	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯		5.1	2.4	1.6	2.5			690
12/29 <一>	白米飯	南瓜豆腐煲	塔香海茸	時令蔬菜	芹香蔬菜湯		5.2	2.6	1.6	2.5			712
12/30 <二>	糙米飯	客家小炒	蔬菜素黑輪	有機蔬菜	和風味噌湯		5.0	2.7	1.7	2.5			708
12/31 <三>	白米飯	古早味飯湯	玉米奶酥*2	時令蔬菜		水果	5.0	3.1	1.9	2.5	1		803

食譜設計：

執行秘書：

校長：

◆本菜單部分食材含有芒果、蛋、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種及其製品，若為過敏體質請至「校園食材登錄平台2.0」查詢食材資訊並避免食用

屏東縣 東寧國小 114學年度 第一學期 第14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	12-02-25					12-03-25					(二)					12-04-25					(三)					12-05-25					(四)					12-06-25					(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	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	100	46		糙米飯	白米	80	37		五穀飯	白米	80	37		五穀米	五穀米	20	9																					
主菜	馬鈴薯燉肉(燒)	豬肉	65	30		黑胡椒雞(炒)	1.雞肉	75	35		什錦瘦肉粥	1.肉絲	50	23		油腐肉燥(滷)	1.絞肉	75	35		蒜頭鮮菇雞(燉)	雞肉	85	39		鮮菇	鮮菇	25	12		蒜頭	蒜頭	0.5	0																
		馬鈴薯	20	9			2.黑胡椒醬	1	0			2.香菇	1	0			2.油豆腐	15	7																															
		紅蘿蔔	20	9			3.蒜酥	1	0			3.絞肉	0	0			3.油蔥酥	2	1																															
		洋蔥	5	2			4.紅蘿蔔	20	9			4.高麗菜	50	23			4.胡蘿蔔	20	9																															
副菜	香菇綠花椰(炒)	1.花椰菜	60	28		洋蔥炒蛋(炒)	洋蔥	40	18		酥炸雞翅(炸)	酥炸雞翅	70	32		開陽白菜(炒)	山東白	75	35		什錦滷味(魯)	海帶結	25	12		大溪豆乾	大溪豆乾	35	16		蘿蔔	蘿蔔	20	9		玉蜀黍	玉蜀黍	20	9											
		2.紅蘿蔔	7	3			雞蛋	35	16																																									
		3.香菇	8	4																																														
		4.肉絲	10	5																																														
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		有機青菜	有機蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	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)						(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	鮮菇雞肉湯(煮)	1.鮮菇	15	7		玉米龍骨湯(煮)	玉米	15	7		地瓜紫薯涼圓(煮)	地瓜	20	9		水果類每人1份	1	1		海芽味噌湯(煮)	1.海芽	2.5	1		2.豆腐	2.豆腐	15	7		3.味噌	3.味噌	5	2																	
		2.雞肉	10	5			龍骨	10	5																																									
							胡蘿蔔	10	5																																									
營養供應比例	年級		國小1-3	國小4~6		年級		國小1-3	國小4~6		年級		國小1-3	國小4~6		年級		國小1-3	國小4~6		年級		國小1-3	國小4~6		年級		國小1-3	國小4~6		年級		國小1-3	國小4~6																
	全穀雜糧類(份)		4.5	5.0		全穀雜糧類(份)		4.5	5.2		全穀雜糧類(份)		4.5	5.0		全穀雜糧類(份)		4.5	5.4		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	5.1																
	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.4		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.9		豆魚蛋肉類(份)		2.0	3.0		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	3.0		豆魚蛋肉類(份)		2.0	3.0																
	蔬菜類(份)		2.1	2.1		蔬菜類(份)		1.5	1.5		蔬菜類(份)		1.5	1.5		蔬菜類(份)		2.0	2.0		蔬菜類(份)		2.0	1.5		蔬菜類(份)		1.5	1.5		蔬菜類(份)		1.5	1.5																
	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	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		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		630	698		總熱量		614	725		總熱量		615	727		總熱量		688	774		總熱量		688	774		總熱量		614	733		總熱量		614	733																

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15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	12-08-25				(一)	12-09-25				(二)	12-10-25				(三)	12-11-25				(四)	12-12-25				(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	70	32		烏龍麵	烏龍麵	150	69		糙米飯	白米	80	37		五穀飯	白米	80	37								
							糙米	20	9										糙米	20		9										
主菜	蔥爆肉絲(燒)	1.洋蔥	45	21		黃燜雞(煮)	1.雞肉	85	39		味噌烏龍麵(煮)	肉片	80	37		香酥魚丁(炸)	新鮮魚丁	90	42		蔥油雞塊(滷)	雞塊	100	46								
		2.肉丁	65	30			2.豆瓣醬	1	0			味噌	10	5			杏鮑菇	15	7			青蔥	10	5								
							3.青椒	20	9			新鮮筍片	20	9								洋蔥	10	5								
							4.香菇	15	7			高麗菜	50	23																		
							5.馬鈴薯	30	14			紅蘿蔔	8	4																		
副菜	蔬菜冬粉(炒)	1.冬粉	16	7		玉米炒蛋(炒)	玉米	25	12		馬拉糕(蒸)	豆芽菜	20	9		海帶雙絲(炒)	1.海帶絲	38	18		風味高麗菜(炒)	1.紅蘿蔔	7	3								
		2.豆芽菜	20	9			雞蛋	35	16			海帶芽	5	2			2.豆干絲	40	18			2.肉絲	10	5								
		3.絞肉	11	5						馬拉糕		50	23				3.豆瓣醬	0.5	0			3.高麗菜	70	32								
		4.油蔥酥	1	0																												
		5.紅蘿蔔	7	3																												
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		有機青菜	有機蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	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)	高麗菜或山東	20	9		瓠瓜龍骨湯(煮)	瓠瓜	35	16		蘿蔔雞肉湯(煮)	1.蘿蔔	30	14		海芽蛋花湯(煮)	海芽	7	3													
		紅蘿蔔	5	2			龍骨	10	5			2.雞肉	12	6			雞蛋	15	7													
		木耳	10	5																												
		金針菇	10	5																												
		豆腐	15	7																												
		烏醋	1	0																												
		雞蛋	3	1			(煮)	鮮奶每人1份	1																							
營養供應比例	年級			國小1-3	國小4~6	年級			國小1-3	國小4~6	年級			國小1-3	國小4~6	年級			國小1-3	國小4~6	年級			國小1-3	國小4~6							
	全穀雜糧類(份)		4.5	5.3	營養供應比例	全穀雜糧類(份)		4.5	5.1	營養供應比例	全穀雜糧類(份)		4.5	5.1	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	5.0								
	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.3		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.7		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.3		豆魚蛋肉類(份)		2.0	3.2		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.5								
	蔬菜類(份)		1.9	1.9		蔬菜類(份)		1.5	1.5		蔬菜類(份)		1.9	1.9		蔬菜類(份)		1.6	1.6		蔬菜類(份)		1.8	1.8								
	水果類(份)		3.0	3.0		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)		1.0	1.0		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		806	886		總熱量		764	857		總熱量		625	686		總熱量		617	739		總熱量		622	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16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	12-15-25				(一)	12-16-25				(二)	12-17-25				(三)	12-18-25				(四)	12-19-25				(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	120	55		糙米飯	白米	80	37		白米飯	白米	100	46		糙米飯	白米	60	28		五穀飯	白米	80	37							
							糙米	20	9											糙米		10	5			五穀米	20	9			
主菜	紅燒排骨(煮)	排骨肉	80	37		香酥肉排(炸)	香酥肉排	70			麻婆豆腐并飯(燴)	1.豆腐	80	37		蘑菇雞柳(炒)	雞柳	75	35		三杯雞(煮)	雞肉	80	37							
		紅蘿蔔	15	7				2.絞肉	15	7			洋蔥	25	12			九層塔	2	1											
		白蘿蔔	20	9				3.豆瓣醬	1	0			蘑菇醬	10	5			薑片	1	0											
								4.青蔥	1	0								黑麻油	1	0											
																			杏鮑菇	20		9									
副菜	鮮菇瓠瓜(煮)	1.瓠瓜	60	28		紅絲炒蛋(炒)	紅蘿蔔	50	23		香滷雞翅(滷)	雞翅	60	28		絲瓜冬粉(炒)	絲瓜	40	18		時蔬炒肉絲(炒)	1.里肌肉絲	25	12							
		2.肉絲	9	4			雞蛋	20	9			滷包	1	0			冬粉	7				2.胡蘿蔔絲	15	7							
		3.紅蘿蔔	5	2													紅蘿蔔	10	5			3.豆芽菜	40	18							
		4.鮮菇	8	4													絞肉	7	3												
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		有機蔬菜	有機蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35							
		(例:大陸妹、油菜、青江、青蔥、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青蔥、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青蔥、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青蔥、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)					(例:大陸妹、油菜、青江、青蔥、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)									
湯	日式味噌湯(煮)	1.蔬菜(洋蔥)	30	14		冬瓜雞肉湯(煮)	1.冬瓜	35	16		黃瓜龍骨湯	1.大黃瓜	40	18		紅豆湯圓(煮)	紅豆	15	7		金針蛋花湯(煮)	金針菇	25	12							
		2.豆腐	20	9			2.雞肉	12	6			龍骨	5	2			紅白湯圓	15	7			雞蛋	15	7							
		3.味噌	1	0																											
	年級		國小1-3	國小4-6		年級		國小1-3	國小4-6		年級		國小1-3	國小4-6		年級		國小1-3	國小4-6		年級		國小1-3	國小4-6							
營養供應比例	全穀雜糧類(份)		0	6.0	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	5.0	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	5.0							
	豆魚蛋肉類(份)		0.0	2.9		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	2.3		豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.3	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.8			
	蔬菜類(份)		2.1	2.1		蔬菜類(份)		1.6	1.6		蔬菜類(份)		1.2	1.2		蔬菜類(份)		1.6	1.6		蔬菜類(份)		1.6	1.6	蔬菜類(份)		1.8	1.8			
	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			
	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)		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			53		691	總熱量				618	672	總熱量				606	662	總熱量				677	753	總熱量			621	715		

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17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	12-22-25				(一)	12-23-25				(二)	12-24-25				(三)	12-25-25				(四)	12-26-25				(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)
主食						糙米飯	白米	80	37		麵	意麵	50				五穀飯	白米	70	32		五穀米	20	9				
主菜						咖哩雞(煮)	1.雞肉	85	39		鍋燒意麵料	肉絲	35	16			回鍋肉片(炒)	1.肉片	70	32		2.紅蘿蔔	5	2				
							2.馬鈴薯	25	12			香菇	7	3														
							3.紅蘿蔔	15	7			高麗菜	60	28														
							4.洋蔥	15	7			金針菇	15	7														
												紅蘿蔔	15	7														
副菜						日式蒸蛋(蒸)	1.雞蛋	45	21		小雞塊(炸)	小雞塊	50				關東煮(煮)	1.米血	15	7		2.菇類(例:香	10	5				
							2.香菇	15	7																			
青菜						有機蔬菜	有機蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	75	35		時令蔬菜	時令蔬菜	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)																					
湯						鮮菇龍骨湯(煮)	1.鮮菇	30	14							玉米濃湯(煮)	1.玉米粒	10	5									
							2.龍骨	10	5																			
營養供應比例	年級		國小1-3	國小4-6	年級		國小1-3	國小4-6	年級		國小1-3	國小4-6	年級		國小1-3	國小4-6	年級		國小1-3	國小4-6	年級		國小1-3	國小4-6				
	全穀雜糧類(份)		4.5	0.0	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	0.0	全穀雜糧類(份)		4.5	5.1	全穀雜糧類(份)		4.5	5.1				
	豆魚蛋肉類(份)		2.0	0.0	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.8	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.3	豆魚蛋肉類(份)		2.0	0.0	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.4	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.4				
	蔬菜類(份)		0.0	0.0	蔬菜類(份)		1.5	1.5	蔬菜類(份)		1.7	1.7	蔬菜類(份)		0.0	0.0	蔬菜類(份)		1.6	1.6	蔬菜類(份)		1.6	1.6				
	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	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		578	113	總熱量		615	731	總熱量		681	737	總熱量		578	113	總熱量		619	693	總熱量		619	693				

行憲紀念日放假

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18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	12-29-25				(一)	12-30-25				(二)	12-31-25				(三)	01-01-26				(四)	01-02-26				(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	95	44		糙米飯	白米	80	37		白米飯	白米	100	46																
							糙米	20	9																					
主菜	沙茶肉片(燒)	1.豬肉片	75	110		麻油雞(煮)	1.雞肉	80	37		古早味飯湯(煮)	肉絲	30	14																
		2.蒜頭	1	1			2.杏鮑菇	20	9			香菇	7	3																
		3.洋蔥	25	37			3.麻油	5	2			魚丁	10	5																
		4.蒜酥	1	1			4.高麗菜	25	12			高麗菜	60	28																
副菜	南瓜豆腐煲(煮)	南瓜	35	16		海芽炒蛋(炒)	海芽	20	9		無骨雞排(炸)	鮮筍	15	7																
		豆腐	40	18			雞蛋	40	18			無骨雞排	80	37																
		紅蘿蔔	20	9																										
		青蔥	2	1																										
青菜	時令蔬菜(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)	75	35		有機蔬菜(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)	75	35		時令蔬菜(例:大陸妹、油菜、青江、青椒、韭菜、青花菜、菠菜、地瓜葉、龍鬚菜)	75	35																			
湯	芹香蔬菜湯(煮)	芹菜	3	1	柴魚味噌湯(煮)	1.豆腐	25	12																						
		山東白菜	35	16		2.味增	1	0																						
		豆皮絲	5	2		3.柴魚	2.5	1																						
						4.時蔬(洋蔥、高麗菜、山東白菜)	30	14																						
營養供應比例	年級		國小1-3		國小4-6		年級		國小1-3		國小4-6		年級		國小1-3		國小4-6		年級		國小1-3		國小4-6		年級		國小1-3		國小4-6	
	全穀雜糧類(份)		4.5	5.2	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)		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)		2.0	2.6	豆魚蛋肉類(份)		2.0	2.7	豆魚蛋肉類(份)		2.0	3.1	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)		1.6	1.6	蔬菜類(份)		1.7	1.7	蔬菜類(份)		1.9	1.9	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)		1.0	1.0	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	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)		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		618	712	總熱量		620	705	總熱量		684	799	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※