

臺北市大同國小學校午餐供應委員會

會議記錄

時間：112年08月02日（週三） 上午 9時 30分

地點：會議室

主席：勵秀貞主任

記錄：許雲卿

出席人員及列席人員：詳見會議出席人員簽到表

會議內容：

壹、主席致詞

一、謝謝各位委員假期中撥冗出席會議，要感謝大家這學年為學校午餐安全品質把關，午餐需要各位監督及並提供寶貴意見讓午餐更好。

二、本次會議的主要目的在於：

議題一：審 112 年 8、9 月份菜單

貳、提案討論

議題一：審 112 年 8、9 月份菜單。

決議：本學期開學日 8 月 30 日，2-6 年級開始供餐，1 年級新生 8/31 開始供餐。因本學年度三章一 Q 中央獎勵金計畫教育局尚未公告，所以 112 年 8、9 月份菜單先依上學期計畫規定設計，待本學年度三章一 Q 中央獎勵金計畫教育局公布後，依新計畫修正 112 年 8、9 月份菜單。審定後 112 年 8、9 月份菜單及食材明細如附件，素食隨葷食菜單滾動修正。

散會時間：112年08月02日（週三） 上午 9時 00分

營養師

營養師 許雲卿

衛生組長

教師兼衛生組長 葉香螢

學務主任

教師兼學務處主任 勵秀貞

校長

臺北市大同區大同國小校長 許政智

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 112年8+9月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀類(份)	蛋類(份)	豆類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	鈣含量(ng)	熱量(大卡)
8/30	三	白米飯 ^④	薑黃咖哩豬	豆皮海帶根	金針菇青江菜	薑絲胡瓜湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	272	663
31	四	糙米飯	糖醋燒雞	滷肉燥高麗菜	北農有機青菜	(熱)綠豆薏仁甜湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	218	720
1	五	*玉米濃湯野菇義大利麵+義式南瓜燉肉+木耳蚵白菜+番茄羅宋湯					5.0	2.0	2.8	3.0	1.0	304	765
4	一	紅藜麥有機米飯 ^④	*滑嫩蒸蛋	香酥麥克雞塊X3	北農有機青菜	海芽小魚干湯	4.8	2.0	1.3	2.8	1.0	265	705
5	二	三杯塔香肉絲炒飯(有機白米)+紅燒魚丁+北農有機青菜+白菜雙菇湯					4.3	2.0	1.0	2.3	1.0	311	640
6	三	黑芝麻飯	筍香方干燉肉	彩繪玉米粒	蒜拌地瓜葉	薑絲冬瓜湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	199	643
7	四	胚芽米飯	蔥香蘿蔔滷翅腿X2	肉絲炒絲瓜	北農有機青菜	*味噌蛋花湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	329	720
8	五	大麥仁飯	*雞肉親子丼	客家小炒干片	玉米油菜	* (熱)奶香雙色西米露	4.8	2.0	1.3	2.8		271	645
11	一	蔥香肉醬炒烏龍麵+鮮菇燜肉角+北農有機青菜+竹筍湯					5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	245	723
12	二	有機白米飯	蘑菇醬豬排X1	*蛋酥大白菜	北農有機青菜	海帶洋蔥湯	5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	223	675
13	三	麥片飯	日式味噌魚丁	肉燥花椰菜	紅絲高麗菜	青菜豆腐湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	272	663
14	四	南瓜子蒸飯	洋蔥豬肉片	*蝦香扁蒲絲	北農有機青菜	* (熱)牛奶地瓜薏仁甜湯	5.0	2.0	1.1	3.0		374	663
15	五	*芋頭蛋花鹹肉糙米粥(有機白米)+香酥棒棒腿X1+芝麻包X1+菇菇白苧菜					4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	274	692
18	一	南瓜子有機米飯	*乳酪粉炸魚丁	肉茸玉米拌鮮菇	北農有機青菜	薑絲黃瓜湯	4.8	2.0	1.0	3.0	1.0	222	706
19	二	*眷村什錦肉末蛋炒麵片+馬鈴薯燉肉+北農有機青菜+珍菇白菜湯					5.0	2.0	1.0	3.0		265	660
20	三	紅藜麥芝麻飯	甜豆腐乳燒雞	絲瓜豆腐煲	豆芽空心菜	紅麵線湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	286	658
21	四	有機白米飯	紅蔥香菇肉燥	雞肉絲四季豆	北農有機青菜	高麗菜肉骨茶湯	4.0	2.0	1.6	3.0	1.0	313	665
22	五	毛豆仁飯	*四分豆干滷蛋X1	蘿蔔炒黑輪	蘑菇青江菜	(熱)桂圓銀耳甜湯	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	304	692
23	六	胚芽米飯	洋蔥燒豬柳	*奶油玉米炒蛋	北農有機青菜	鹹鳳梨冬瓜湯	4.3	2.0	1.5	2.3	1.0	332	662
25	一	麥片飯	照燒醬魚片X1	肉醬拌洋芋丁	北農有機青菜	*洋蔥蛋花味噌湯	4.5	2.1	1.0	3.0		351	633
26	二	有機白米飯	塔香打拋肉末	豆皮鮑菇青花菜	北農有機青菜	*南瓜濃湯	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	294	664
27	三	香鬆海苔飯	壽喜燒肉片	螞蟻上樹	蔥酥地瓜葉	海芽蒲瓜絲湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	186	658
28	四	紫米有機米飯	烤肉醬雞腿排X1	*蛋燴肉絲白菜	北農有機青菜	四神湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	205	720
29	五	~中秋佳節快樂~					0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0

教育部-學校午餐食物內容及營養標準
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)

1-3年級	4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	0	650
4-6年級	5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0	750

☆食材來源：本公司食材均選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商
 ☆菜色之食材內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！
 ☆菜單中「**腦**」記號為健腦食材，「**蔬**」記號為蔬食日，「**特**」記號為特餐，「**換**」記號為補助有機日
 ☆本月保久乳供應日：於9/08(五)、9/14(四)、9/19(二)、9/25(-)
 ☆每週二供應補助有機白米一次(供應麵食則暫停一次)
 ☆每週一、二、四供應補助有機青菜一次
 ☆本月三章履歷豆奶供應日為9/28(四)
 ☆目前所提供之豆製品、玉米粒、黃豆、毛豆皆為非基因改造食材
 ☆易致過敏原食材：蛋、蝦、蟹、芒果、花生、牛奶及其製品。「*」記號為易過敏原食材
 ☆本月有機青菜種類：空心菜、荷蘭白菜、黑葉白菜、小白菜、小松菜、白苧菜
 ☆本月蔬食種類：油菜、蚵白菜、青江菜、小白菜、空心菜、白苧菜...等當季蔬食
 ☆本月水果種類：芭樂、火龍果、木瓜、西瓜、鳳梨、文旦...等水果品項
 ☆本月魚肉供應日：(9/05、13、18、25)-魚肉仍有可能含有細刺，請小心食用
 ☆本月蔬食供應：9/04、9/22

◆供應之乳品一瓶熱量約130大卡 請於當餐飲用完畢！
 午餐菜色照片及食材明細，可上『校園食材登錄平臺』查詢！

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材

大同國小學校營養師：許雲卿 廚房委外廠商主廚：翁緯鎮 廚房委外廠商營養師：李燕佩 廚房電話：02-2599-6774 廚房委外廠商：統鮮美食(股)公司

112年8+9月食材明細表

日期	菜餚	總食材	烹調方式
8月30日	白米飯	白米80g	蒸
週三	薑黃咖哩豬	豬肉角68g+馬鈴薯中丁25g+洋蔥角8+紅蘿蔔中丁8g+咖哩粉+薑黃粉	燴
	豆皮海帶根	海帶根70g+芹菜段12g+非基改小麥豆皮捲0.3g	炒
	金針菇青江菜	青江菜段80g+金針菇2g	燙
	薑絲胡瓜湯	胡瓜(大黃瓜)片32g+薑絲	煮
8月31日	糙米飯	白米62g+糙米18g	蒸
週四	糖醋燒雞	雞丁755g+洋蔥小丁12g+彩椒小丁3g	燒
補助有機	滷肉燥高麗菜	高麗菜角65g+豬絞肉8g+紅蘿蔔末2g+紅蔥頭末	炒
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	(熱)綠豆薏仁甜湯	綠豆8g+洋薏仁10g	煮
9月1日	玉米濃湯野菇義大利麵	乾義大利麵45g+蘑菇10g+火腿丁8g+三色豆6g+玉米粒4g+洋蔥小丁10g+全脂奶粉+無鹽奶油+中筋麵粉+玉米濃湯粉	煮
週五	義式南瓜燉肉	豬肉片72g+南瓜厚片28g+紅蘿蔔片8g+冷凍毛豆仁2g+義大利香料粉+素南瓜濃湯粉	燉
	木耳蚵白菜	蚵白菜段80g+木耳2g	燙
特餐日	番茄羅宋湯	番茄小丁12g+馬鈴薯小丁8g+洋蔥小丁8g+黑珍珠菇2g+月桂葉+龍骨丁4g	煮
9月4日	紅藜麥 有機米飯	有機白米78g+紅藜麥2g	蒸
週一	*滑嫩蒸蛋	冷藏殺菌液蛋55g+黑珍珠菇5g+青蔥0.2g+主廚自製柴魚高湯	蒸
補助有機	香酥麥克雞塊X3	麥克雞塊約65g/3塊	炸
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
蔬食日	海芽小魚干湯	乾裙帶菜0.4g+小魚丁3g+薑絲	煮
9月5日	三杯塔香肉絲炒飯(有機白米)	有機白米80g+豬肉絲18g+洋蔥小丁12g+紅蘿蔔末2g+杏鮑菇(切)4g+乾香菇絲0.2g+九層塔(切)+胡麻油	拌炒+蒸
週二	紅燒魚丁	魚丁105g+洋蔥角8g+紅蘿蔔片4g	炸
補助有機	有機青菜(補助)	有機青菜80g	燙
特餐日	*白菜雙菇湯	大白菜絲18g+金針菇8g+木耳絲2g+龍骨丁4g	煮
9月6日	黑芝麻飯	白米80g+黑芝麻粒1.5g	蒸
週三	筍香方干燉肉	豬肉角68g+非基改四分干23+筍干12g	燉
	彩繪玉米粒	玉米粒55g+豆薯小丁18g+豬絞肉8g+紅蘿蔔小丁2g+冷凍毛豆仁2g	煮
	蒜拌地瓜葉	地瓜葉75g	燙
	薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁32g+薑絲	煮
9月7日	胚芽米飯	白米65g+胚芽米9g	蒸
週四	蔥香蘿蔔油翅腿X2	翅小腿約120g/2隻+白蘿蔔中丁18g+紅蘿蔔中丁5g+蔥花0.2g	燒
補助有機	肉絲炒絲瓜	絲瓜1/2圓片78g+豬肉絲8g+黑珍珠菇(切)6g+紅蘿蔔片2g	燴
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	*味噌蛋花湯	豆薯小丁35g+非基改味噌+柴魚片+青蔥(花)	煮
9月8日	大麥仁飯	白米62g+洋薏仁(大麥仁)18g	蒸
週五	*雞肉親子丼	雞丁70g+洋蔥粗絲18g+生香菇(切)8g+紅蘿蔔絲4g+洗選蛋2g+海苔絲	煮
	客家小炒干片	非基改中豆干片55g+豬肉絲8g+芹菜段12g+紅蘿蔔片3g+乾魷魚絲1g	炒
	玉米油菜	油菜段80g+冷凍玉米粒2g	燙
保久乳	* (熱)奶香雙色西米露	地瓜小丁23g+芋頭小丁8g+西谷米3g+oak全脂奶粉	煮
9月11日	蔥香肉醬炒烏龍麵	小烏龍麵120g+高麗菜角10g+冷凍豬絞肉12g+洋蔥絲8g+紅蘿蔔絲2g+木耳絲2g+紅蔥頭末	炒
週一	鮮菇燜肉角	豬肉角70g+杏鮑菇(切)28g	燜
補助有機	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
特餐日	竹筍湯	筍片32g	煮
9月12日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週二	蘑菇醬豬排X1	豬帶骨里肌大排約75g/片+蘑菇醬	燒
補助有機	*蛋酥大白菜	大白菜角78g+黑珍珠菇4g+紅蘿蔔絲4g+洗選蛋4g+非基改小麥豆皮0.5g	燙
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	海帶洋蔥湯	乾裙帶菜0.2g+洋蔥粗絲28g+龍骨丁4g	煮
9月13日	麥片飯	白米62g+麥片18g	蒸
週三	日式味噌魚丁	魚丁105g+白蘿蔔中丁8g+紅蘿蔔中丁3g+九層塔(切)+非基改味噌	燉
	肉燥花椰菜	冷凍青花菜95g+豬絞肉8g+彩椒小丁2g+紅蔥頭末	燙
	紅絲高麗菜	高麗菜角65g+紅蘿蔔絲2g	燙
	青菜豆腐湯	非基改板豆腐小丁28g+青菜小段6g+龍骨丁4g	煮
9月14日	南瓜子蒸飯	白米78g+南瓜子去殼2g	蒸
週四	洋蔥豬肉片	豬肉片70g+洋蔥角25g+紅蘿蔔片5g	滷
補助有機	*蝦香扁蒲絲	扁蒲粗絲78g+黑珍珠菇(切)6g+冷凍貢丸(切)4g+蝦米0.2g	煮
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
保久乳	* (熱)牛奶地瓜薏仁甜湯	地瓜小丁25g+洋薏仁8g+oak全脂奶粉	煮

112年8+9月食材明細表

日期	菜餚	總食材	烹調方式
9月15日	芋頭菜花鹹肉糙米粥(有機白米)	有機白米40g+糙米5g+玉米粒8g+芋頭小丁12g+生香菇(切)4g+高麗菜小丁8g+豬絞肉4g+洗選蛋2g+紅蘿蔔末1g	煮
週五	香酥棒棒腿X1	棒棒腿約135g/隻	炸
	芝麻包X1	芝麻包65g/1粒	蒸
特餐日	菇菇白苧菜	白苧菜段80g+黑珍珠菇2g	燙
9月18日	南瓜子有機米飯	有機白米80g+去殼南瓜子1g	蒸
週一	*乳酪粉炸魚丁	魚丁105g+地瓜大丁25g+起司粉	炸
補助有機	肉茸玉米拌鮮菇	玉米粒58g+豬絞肉12g+杏鮑菇(切)12g+紅蘿蔔小丁2g	炒
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	薑絲黃瓜湯	大黃瓜片32g+龍骨丁4g	煮
9月19日	*春味什錦肉末蛋炒麵片	麵疙瘩(薄)100g+三色豆8g+蚵白菜小段12g+洗選蛋8g+豬絞肉8g	炒
週二	馬鈴薯燉肉	豬肉角68g+馬鈴薯中丁28g+洋蔥角8g+紅蘿蔔中丁8g+味霖	燒
補助有機	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
保久乳,特餐日	珍菇白菜湯	大白菜絲26g+黑珍珠菇6g	煮
9月20日	紅藜麥芝麻飯	白米78g+紅藜麥2g+黑芝麻粒	蒸
週三	甜豆腐乳燒雞	雞丁70g+白蘿蔔中丁25g+紅蘿蔔中丁8g+甜酒豆腐乳	炸
	絲瓜豆腐煲	非基改板豆腐中丁60g+絲瓜1/2圓片18g+紅蘿蔔片3g+木耳絲2g+青蔥(花)	煮
	豆芽空心菜	空心菜段80g+綠豆芽2g	燙
	紅麵線湯	紅麵線6g+金針菇(切)12g+洗選蛋4g+沙茶醬	煮
9月21日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週四	紅蔥香菇肉燥	豬絞肉68g+洋蔥小丁25g+乾香菇絲0.2g	煮
補助有機	雞肉絲四季豆	冷凍四季豆段65g+雞肉絲12g+紅蘿蔔絲6g	炒
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	高麗菜肉骨茶湯	高麗菜小丁30g+龍骨丁4g+肉骨茶包	煮
9月22日	毛豆仁飯	白米70g+冷凍毛豆仁10g	蒸
週五	*四分豆干滷蛋X1	白煮蛋約40g/粒+非基改四分豆干25g	燒
	蘿蔔炒黑輪	黑輪段條(切)55g+白蘿蔔中丁28g+紅蘿蔔中丁8g+酸菜絲2g	炒
	蘑菇青江菜	青江菜段80g+蘑菇2g	燙
蔬食日	(熱)桂圓銀耳甜湯	白木耳3g+桂圓肉3g	煮
9月23日	胚芽米飯	白米65g+胚芽米18g	蒸
週六	洋蔥燒豬柳	豬肉柳68g+洋蔥粗絲25g+紅蘿蔔絲8g	炒
(補10/09)	*奶油玉米炒蛋	冷凍玉米粒55g+殺菌洗蛋28g+紅蘿蔔末2g+無鹽奶油	煮
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	鹹鳳梨冬瓜湯	冬瓜中丁30g+鹹鳳梨5g+龍骨丁4g	煮
9月25日	麥片飯	白米65g+麥片18g	蒸
週一	照燒醬魚片X1	魚片約100g/片+紅蘿蔔絲6g+自製照燒醬	蒸
補助有機	肉醬拌洋芋丁	馬鈴薯中丁65g+冷凍豬絞肉12g+洋蔥小丁8g+冷凍毛豆仁2g	煮
	北農有機青菜	有機青菜75g	燙
保久乳	*洋蔥蛋花味噌湯	洋蔥絲18g+洗選蛋8g+非基改味噌+柴魚片+青蔥(花)	煮
9月26日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週二	塔香打拋肉末	豬絞肉65g+番茄小丁20g+洋蔥小丁12g+九層塔+魚露	炒
補助有機	豆皮鮑菇青花菜	冷凍青花菜80g+杏鮑菇(切)20g+彩椒角3g+非基改小麥豆皮捲0.3g	煮
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	*南瓜濃湯	南瓜小丁25g+洋蔥小丁8g+紅蘿蔔末2g+全脂奶粉+無鹽奶油+中筋麵粉+南瓜濃湯粉	煮
9月27日	香鬆海苔飯	白米80g+海苔香鬆	蒸
週三	壽喜燒肉片	豬肉片65g+高麗菜角18g+白精靈菇(切)4g+木耳絲4g+紅蘿蔔片2g+青蔥(段)+味霖	燒
	螞蟻上樹	冬粉18g+豬絞肉12g+乾香菇絲0.2g+紅蘿蔔末2g	炒
	蔥酥地瓜葉	地瓜葉75g+紅蔥頭	燙
	海芽蒲瓜絲湯	乾裙帶菜0.5g+扁蒲粗絲28g+龍骨丁4g	煮
9月28日	紫米有機米飯	白米65g+黑糯米18g	蒸
週四	烤肉醬雞腿排X1	雞腿排TS4約140g/片+烤肉醬	炸
補助有機	*蛋燴肉絲白菜	大白菜角78g+豬肉絲8g+紅蘿蔔絲4g+洗選蛋2g	滷
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
履歷豆奶	四神湯	馬鈴薯小丁20g+山藥小丁8g+大麥仁3g+小薏仁2g+龍骨丁4g	煮
9月29日		~中秋佳節快樂~	
週五			

☆菜色優先使用CAS、臺灣有機農產品、產銷履歷、Qrcode、TQF之認證食材，內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材