

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

壹、目的：透過「臺北市公私立小學小田園珍食美味午餐大作戰」，師生家長合力設計健康菜餚，學習多元飲食文化，發揮團體合作精神。認識我們的土地與體會食物生產者的辛勞，讓孩子體會從農田到餐桌的實作體驗樂趣，珍惜食物、友善環境、改善偏食，營造校內健康、均衡飲食氛圍。

貳、主辦單位：臺北市政府教育局。

參、承辦單位：臺北市內湖區麗山國民小學。

肆、協辦單位：臺北市大同區太平國民小學、臺北市大同區大同國民小學、臺北市萬華區西門國民小學、臺北市萬華區雙園國民小學、臺北市萬華區福星國民小學、臺北市立文山特殊教育學校、臺北市文山區景美國民小學、臺北市內湖區南湖國民小學、臺北市松山區健康國民小學

伍、主題

親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚比賽：每校由校內小田園活動計畫所種植之蔬果，作為本次比賽食材之一，學生及教職員或家長組隊參加比賽，採自由報名參加。

陸、參加對象

親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚比賽：臺北市公私立小學每校組隊，每隊成員最多 5 位，包括 1-3 位學生及 1-2 位教職員或家長。

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫

親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

柒、活動進程

主題/評選方式	初審(106 年 4 月)	總決賽	頒獎
	地點:臺北市內湖區 麗山國民小學	(106 年 5 月 24 日) 地點:私立東方高級工商職業學校 4 樓中餐教室	(106 年 5 月 24 日) 地點:私立東方高級工商職業學校大禮堂
親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚比賽	一、辦理方式:進行書面審查初評。 二、辦理期程: (一)書面資料繳交期限: 106 年 4 月 17 日 (二)書面資料資格審查: 106 年 4 月 20 日至 106 年 4 月 21 日 (三)書面資料專家評選: 106 年 4 月 24 日至 106 年 4 月 25 日 (四)公布初審入選名單: 106 年 4 月 27 日 (五)入選學校小田園畫面拍攝: 106 年 4 月 27 日至 106 年 5 月 5 日	一、辦理方式: (一)初審書面資料審查入選 10 隊,進行現場烹飪比賽。 (二)每隊現場洗手、食材前處理時間共 30 分鐘,接續開火烹煮 90 分鐘內完成 6 人份午餐。 二、辦理時間: 106 年 5 月 24 日(星期三) 三、評選方式:專家評選	一、頒獎 (一)學校 (二)得獎隊伍 二、得獎隊伍理念分享 三、活動影片播放

捌、總決賽流程

時間:106 年 5 月 24 日(星期三)

地點:私立東方高級工商職業學校

流程	流程時間	活動內容	預估時間	地點/備註
1	8:30-8:50	報到	20 分鐘	東方工商 科技教學 大樓
2	8:50-9:00	比賽規則及設備操作說明	10 分鐘	
3	9:00-11:00	(1)親師生小田園珍食美味午餐總決賽 (2)北北基交流觀摩組菜餚烹飪製備	2 小時	
4	11:00-11:40	(1)評審暨試吃審查	40 分鐘	東方工商 學生活動 中心
	11:20-11:50	(2)總決賽菜餚運送擺盤	30 分鐘	
5	11:00-11:10	校園廚餘及廢油再利用隊伍報到	10 分鐘	
6	11:10-11:30	校園廚餘及廢油再利用媒體採訪	20 分鐘	
7	11:30-11:40	長官及來賓致詞	10 分鐘	

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

流程	流程時間	活動內容	預估時間	地點/備註
8	11:40-11:50	校園廚餘及廢油再利用 成果展示介紹及示範	10 分鐘	
9	11:50-12:10	菜餚說明及介紹	20 分鐘	
10	12:10-12:30	公布頒獎及合影(敬邀市長頒獎)	20 分鐘	
11	12:30-13:00	親師生與長官共餐	30 分鐘	

玖、報名方式

一、親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚比賽

(一) 報名期限：即日起至 106 年 4 月 17 日 (星期一) 截止收件。

(二) 報名應備資料

- 1.報名表紙本 (附件一)
- 2.菜餚設計理念與烹調過程紙本(附件二)
- 3.菜餚製作表格紙本 (附件三)
- 4.同意書紙本 (附件四)
- 5.光碟(內含報名表、菜餚製作表格、菜餚照片、小田園活動計畫種植之照片資料 電子檔)

(三) 資料繳交注意事項

- 1.文字敘述：附件一及附件二詳細書寫「菜餚材料」、「烹調作法」、「菜餚的創意想法」，並於擺盤、食材挑選或菜餚設計結合宣導臺北世界大學運動會(造型擺盤 例如:熊讚造型，食材挑選 例如:高鎂、高鐵、高鈣食材等 並說明涵義)，該內容將列入評分依據。
- 2.相片規格:團隊合作過程照片至少 4 張、小田園活動計畫種植之照片至少 4 張、菜餚成品照片 1 張，光碟內請檢附未經壓縮之原始清晰照片檔。

(四) 報名方式

- 1.通訊報名:106 年 4 月 17 日(星期一)前(郵戳為憑)以掛號寄至「11449 臺北市內湖區港華街 100 號 臺北市內湖區麗山國民小學 學務處魏綾儀營養師 收」，收件結果公告於「臺北市營養探索樂園網頁 <http://eatingright.tp.edu.tw/>」，需聯繫詢問相關事宜請致電 **(02) 26574158 分機 332 魏綾儀營養師**。
- 2.親自送件：106 年 4 月 17 日 (星期一) 下午 4:00 為截止收件期限，請將報名資料備齊後，全數裝至信封密封 (信封上請註明臺北市國民小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚比賽)，送至臺北市內湖區港華街 100 號 臺北市內湖區麗山國民小學學務處。
- 3.如參賽作品未在期限內送達或送交資料不齊全、不符合者，皆屬未完成報名，不得提出異議。

註解 [u1]: 空間過小、網頁址無法全上

壹拾、比賽規則

一、親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚比賽：採「書面資料審查評選」後，

## 106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫

親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

進入「總決賽現場烹調比賽」。

(一)書面資料審查(食材/菜單規定)

1. 根據「教育部學校午餐國小 4-6 年級每日食物內容階段值」，且必須是學校營養午餐可供應的菜單。

教育部學校午餐每日食物內容階段值 國小 4~6 年級		
食物種類	份數	備註
全穀根莖類	5.5 份/餐	1.未精緻 1/3 以上(包括根莖雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等) 2.全穀根莖類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週
乳品類(低脂)	每週供應 1 份	
豆魚肉蛋類	2.5 份/餐	1.豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品(如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮). 2.魚類供應至少 2 份/月 3.魚肉類半成品(各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)，不得超過 2 份/週
蔬菜類	2 份/餐	深色蔬菜必須超過 2/3 份
水果類	每週供應 2 份 (1 份/餐)	
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	

(1) 每份五穀根莖類=1/4 碗飯=1/2 熟麵=1 片(傳統薄)吐司麵包

(2) 每份低脂乳品=240 毫升低脂鮮乳=25 克低脂奶粉

(3) 每份豆魚肉蛋類=35 克(生重)豬大里肌肉=30 克(生重)雞胸肉  
=60 克雞蛋 1 顆=1/2 盒嫩豆腐

(4) 每份蔬菜=100g 蔬菜(可食)生重

(5) 每份水果=奇異果 1 又 1/2 顆(125 克含皮)=柳丁 1 顆(170 克含皮)

(6) 每份油脂與堅果種子類=5g 沙拉油=2 茶匙(8 克)白芝麻

(7) 以上更多詳細六大類食物代換內容，請詳閱參考資料(一)或諮詢學校所屬輔導營養師。

2. 菜單設計為供應 6 人午餐份量(幾菜幾湯不限)，**須至少使用 1 項校園小田園栽種食材**，食材成本分析費用限制新台幣 300-330 元內，請參考資料(二)－「模擬食材市場批發參考價-成本分析」。
3. 鼓勵使用牛奶、乳製品或高鈣食材加入菜單設計，請參考資料(三)。
4. 展現我們對土地的愛，使用在地食材。
5. 可推舉校內最受歡迎菜單或自行創意菜單設計。

(二)總決賽現場烹調比賽方式

1. 每隊現場洗手、食材前處理時間共 30 分鐘，接續開火烹煮 90 分鐘內完

## 106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫

### 親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

- 成 6 人份午餐。
- 各隊將 1 份成品，放置自行準備的盤子完成成品擺盤，於評分地點展檯供評審品嚐評分，另 5 份成品，放置承辦單位準備的盤子擺盤完成，送至活動中心，供拍攝展示，未於時間內完成擺設，酌予扣分。
  - 烹調過程與環境衛生管理遵守學校食品衛生管理規則。
  - 參賽隊伍自行購買食材必須與書面資料相符，否則總決賽評分項目之「採買食材符合書面資料」以零分計算。
  - 料理烹調，不得以市面已調理完成之成品參賽，否則該項菜餚以零分計算。
  - 比賽開始前須保持食材型態之完整性，不可切割、磨碎、汆燙或油炸等前置處理。參賽隊伍於比賽當天報到審查後於前處理時間(30 分鐘)可將所準備之食材可進行清洗、去皮、漲發、醃製，違者酌予扣分。

#### 壹拾壹、活動評選方式

##### 一、親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚比賽

###### (一)初審書面資料審查方式

- 單營養成分符合教育部午餐基準-「教育部學校午餐國小 4-6 年級每日食物內容階段值」及食材成本規定方可進入評選。
- 師、營養學者、家長聯合會代表、教育界等代表)組成評審團，依參賽者所選出 10 組作品參加總決賽。

###### (二)總決賽方式

聘請專家(資深廚師、營養學者、家長聯合會代表、教育界等代表)組成評審團，依參賽者所烹調之菜餚口味、衛生、整體性及美感...等選出前三名及其他佳作等獎項。

###### (三)辦理時間

- 初審書面資料繳交期限：106 年 4 月 17 日。  
初審書面資格審查：106 年 4 月 20 日至 106 年 4 月 21 日。  
初審書面資料專家評選：105 年 4 月 24 至 106 年 4 月 25 日。  
總決賽入選名單公布：106 年 4 月 27 日。  
總決賽：106 年 5 月 24 日（星期三）。

###### (四)評選標準

- 親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚比賽初審書面評選標準

占比(%)	項目	內容
評審標準	10	菜色命名 名稱具創意性並與料理本意相符
	30	理念說明 菜餚設計、健康訴求、校內小田園種植食材，乳品或高鈣食材入菜，食材運用或呈現臺北世界大學運動等主題說明、團體合作精神
	40	整體搭配 食材搭配、益處、烹調技巧、菜餚美感、整體造型

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

20	創意與應用性	菜餚具創意性，結合宣導臺北世界大學運動會等主題，並可改良於日後學校營養午餐中大量製備
----	--------	--

2. 總決賽評選標準

- (1) 以現場烹飪進行，由主辦單位遴聘之專業評審委員評選出優勝隊伍。  
(2) 評分項目

類別	項目	配分
菜餚	採買食材符合書面資料	20 分
	食材搭配	10 分
	菜色營養美味與烹飪技巧	25 分
	創意及特色	15 分
	衛生安全	10 分
展檯	整體性美感及主題相關結合	20 分

壹拾貳、活動獎勵辦法

一、親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚比賽

(一) 總決賽獎勵方式

- 「熊鈣讚金牌-第 1 名」**1 隊**：該隊學生禮券總金額 10000 元，及每位隊員個人獎狀 1 張及團隊獎盃 1 座，及指導教師嘉獎 2 次 2 人。
- 「熊鈣讚銀牌-第 2 名」**1 隊**：該隊學生禮券總金額 8000 元，及每位隊員個人獎狀 1 張及團隊獎盃 1 座，及指導教師嘉獎 2 次 2 人。
- 「熊鈣讚銅牌-第 3 名」**1 隊**：該隊學生禮券總金額 6000 元，及每位隊員個人獎狀 1 張及團隊獎盃 1 座，及指導教師嘉獎 1 次 2 人。
- 「熊鈣讚優等」**3 隊**：該隊學生禮券總金額 4000 元，及個人獎狀 1 張，及指導教師嘉獎 1 次 1 人。
- 「熊鈣讚佳作」**4 隊**：該隊學生禮券總金額 3000 元，及個人獎狀 1 張，及指導教師嘉獎 1 次 1 人。

(二) 若作品件數不足或未達標準，經評審會議議決可酌予調整名額、獎項或予以從缺處理。

(三) 入選公告

- 以正式行文方式通知總決賽入選團隊所屬學校。
- 同時於「臺北市學校午餐營養探索樂園網頁 <http://eatingright.tp.edu.tw/>」公告。
- 106 年 5 月 24 日總決賽現場進行評比，賽後進行頒獎。

壹拾參、注意事項

- (一) 應徵作品須符合未曾出版、發表或獲獎，切勿一稿多投；若有抄襲、模仿或冒用他人名義之侵犯他人著作權等情事者，經查屬實者，將取消資格、追回獎勵，並由作者自負一切相關的法律責任。
- (二) 參賽作品無論得獎與否恕不退件，獲獎作品著作權仍歸原作者所有，但主辦單位保有於任何時間、地點以及任何形式公益推廣（如修改、轉載、出版）之權利，不另支酬。

**106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫**  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

- (三)凡報名參賽者，視同認同本簡章之各項內容及規定，如有未盡事宜，主辦單位得修訂並另行公佈；詳情洽詢電話(02) 26574158#332。
- 壹拾肆、本比賽計畫若有未盡事宜，得由承辦單位補充修正，並於決賽前公告。
- 壹拾伍、本計畫經核定後實施，修正時亦同。

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106年3月22日核定版  
參賽者編號：

臺北市府教育局  
106 年度臺北市國民小學珍食美味午餐大作戰  
親師生小田園熊鈣讚午餐比賽-報名表

參賽隊伍資料				
學校名稱				
隊名				
教職員 或家長	姓名	與學生關係	服務單位 (家長免填)	職稱 (家長免填)
學生	姓名	性別	班級	
主要聯絡人	姓名		電話: 手機:	
地址	□□□-□□			
e-mail				
備註	備註： 1. 請先詳細閱讀比賽簡章，並詳填本表以利作業。 2. 可採用通訊報名或至親自送件報名，報名期限至 106 年 4 月 17 日（星期一）下午 4:00 截止。 3. 報名應繳交資料： (1) 報名表紙本（附件一） (2) 菜餚設計理念與烹調過程紙本(附件二) (3) 菜餚製作表格紙本（附件三） (4) 同意書紙本（附件四） (5) 光碟【內含報名表、菜餚設計理念、菜餚製作表格、照片原檔（團隊合作過程照、小田園活動計畫種植過程、菜餚成品照）等電子檔，並於光碟上標明隊名】。 4. 如有參賽相關問題，請洽詢活動聯絡人魏小姐，電話(02)26574158 分機 332。			



106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版  
參賽者編號：

臺北市政府教育局  
106 年度臺北市國民小學珍食美味午餐大作戰  
親師生小田園熊鈣讚午餐比賽-菜餚設計理念與烹調過程

學校名稱	
隊名	
料理名稱	(從主食到湯品請寫出每一道菜餚名稱)
成本分析	(請以參考資料二進行成本估算) 六人食材費用共_____元
菜餚設計理念 及創意想法 結合臺北世界大學 運動會等主題說明 (250 字以內)	

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版  
參賽者編號：

臺北市政府教育局  
106 年度臺北市國民小學珍食美味午餐大作戰  
親師生小田園熊鈣讚午餐比賽-菜餚設計理念與烹調過程

<p>團隊合作過程照片</p>		
<p>小田園活動計畫種植之照片</p>		
<p>菜餚成品照 (1 人份 成品照)</p>		

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版  
參賽者編號

臺北市政府教育局  
106 年度臺北市國民小學珍食美味午餐大作戰  
親師生小田園熊鈣讚午餐比賽-菜餚製作表格  
(從主食至湯品或點心 **每道菜 1 張**)

學校名稱：				隊名：		
菜餚名稱：				第 道，共 道		
食譜(總份量 6 人份)						
項次	材料			項次	調味料	
	品名	數量或重量(單位)	費用(元)		品名	數量或重量(單位)
01				01		
02				02		
03				03		
04				04		
05				05		
06				06		
07				07		
08				08		
總計						
校內小田園栽種食材						
烹調方法 (請依條列式敘述 限 250 字以內)						
學生參與活動之心得感想						

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

參賽者編號：

臺北市政府教育局

106 年度臺北市公私立國民小學親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚午餐比賽  
菜餚設計著作授權及肖像權使用同意書  
(參賽者一人一張)

本人\_\_\_\_\_ (著作人/立約同意人)發表於 106 年度臺北市公私立國民小學親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚午餐比賽菜餚設計之著作，

料理名稱-\_\_\_\_\_，同意無償授權臺北市教育局，將本人著作以紙本、光碟片及網路等各種方式公開傳輸發行，且為了學術發展之用，同意臺北市教育局將本人著作編成學術專書，並得重製本人著作。並同意拍攝、修飾、使用、公開展示本人之肖像，由拍攝者使用於，臺北市政府教育局所舉辦，106 年度臺北市公私立國民小學親師生珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚午餐比賽活動及成果展示上。本人同意上述著作（內含上述授權之肖像），該拍攝者就該攝影著作享有完整之著作權。

著作人擔保本著作係著作人之原創性著作，著作人並擔保本著作未含有誹謗或不法之內容，且未侵害任何第三人智慧財產權及其他任何權利。若因審稿、校稿因素導致著作名稱變動，著作人同意視為相同著作，不影響本同意書之效力。

如果本著作為二人以上之共同著作，下列簽署之著作人已通知其他共同著作人本同意書之條款，並經各共同著作人全體同意，且獲得授權代為簽署本同意書。

立同意書人：

立同意書人(其監護人)：

中 華 民 國 年 月 日

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

參考資料一：

## 參考資料—食物份量代換表

資料來源—<http://food.doh.gov.tw/>

行政院衛生署食品資訊網：營養與健康 > 食物與營養 > 食物份量代換表

※六大類食物中的三大營養素含量及熱量表(每份)：

食物類別	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
<b>奶類</b>				
(全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	-	12	80
<b>蛋、豆、魚、肉類</b>				
(低脂)	7	3	-	55
(中脂)	7	5	-	75
(高脂)	7	10	-	120
<b>五穀根莖類</b>	2	-	15	70
<b>蔬菜類</b>	1	-	5	25
<b>水果類</b>	-	-	15	60
<b>油脂</b>	-	5	-	45

※各類別食物的每份重量表：

### ❖ 奶類 ❖

每份含蛋白質 8 公克，脂肪 8 公克，醣類有 12 公克，熱量 150 大卡			
	名稱	份量	計量
全脂奶	全脂奶	1 杯	240 毫升
	全脂奶粉	4 湯匙	30 公克
	蒸發奶	1/2 杯	120 毫升
每份含蛋白質 8 公克，脂肪 4 公克，醣類有 12 公克，熱量 120 大卡			
	名稱	份量	計量
低脂奶	低脂奶	1 杯	240 毫升
	低脂奶粉	3 湯匙	25 公克
每份含蛋白質 8 公克，醣類有 12 公克，熱量 80 大卡			
	名稱	份量	計量
脫脂奶	脫脂奶	1 杯	240 毫升
	脫脂奶粉	3 湯匙	25 公克

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

❖ 五穀根莖類 ❖

每份含蛋白質 2 公克·醣類有 15 公克·熱量 70 大卡

名稱	份量	可食重量 (g)	名稱	份量	可食重量 (g)
米類					
米、小米、糯米等	1/8 杯(米杯)	20	蘇打餅干	3 片	20
飯	1/4 碗	50	△ 燒餅(+1/2 茶匙油)	1/4 個	20
粥 (稠)	1/2 碗	125	△ 油條(+1/2 茶匙油)	1/3 根	15
白年糕		30	甜不辣		35
芋頭糕		60	根莖類		
蘿蔔糕 6×8×1.5 公分	1 塊	50	馬鈴薯(3 個/斤)	1/2 個(中)	90
豬血糕		35	蕃薯 (4 個/斤)	1/2 個(小)	55
小湯圓 (無餡)	約 10 粒	30	山藥	1 塊	100
麥類					
大麥、小麥、蕎麥、燕麥等		20	芋頭	滾刀塊 3-4 塊 或 1/5 個(中)	55
麥粉	4 湯匙	20	荸薺	7 粒	85
麥片	3 湯匙	20	其它		
麵粉	3 湯匙	20	玉米或玉米粒	1/3 根或 1/2 杯	65
麵條 (乾)		20	爆米花(不加奶油)	1 杯	15
麵條 (濕)		30	◎ 薏仁	1 1/2 湯匙	20
麵條 (熟)	1/2 碗	60	◎ 蓮子(乾)	32 粒	20
拉麵		25	栗子	6 粒(大)	40
油麵	1/2 碗	45	菱角	7 粒	50
鍋燒麵 (熟)		60	南瓜		110
◎ 通心粉 (乾)	1/3 杯	20	◎ 紅豆、綠豆、蠶豆、刀豆	1 湯匙(生)	20
麵線 (乾)		25	◎ 花豆 (乾)		20
餃子皮	3 張	30	◎ 碗豆仁		45
餛飩皮	3-7 張	30	◎ 皇帝豆		65
春捲皮	1 1/2 張	30	冬粉	1/2 把	20
饅頭	1/3 個(中)	30	藕粉	3 湯匙	20
山東饅頭	1/6 個	30	西谷米(粉圓)	2 湯匙	20
土司	1/2 ~ 1/3 片	25	米苔目 (濕)		60
餐包	1 個(小)	25	米粉 (乾)		20
漢堡麵包	1/2 個	25	米粉 (濕)	1/2 碗	30~50
△ 菠蘿麵包(無餡)	1/3 個(小)	20			
△ 奶酥麵包	1/3 個(小)	20			

(註)

◎ 蛋白質含量較其他主食為高·每份蛋白質含量 (公克): 薏仁 2.8、蓮子 4.8、花豆 4.7、通心粉 2.5、紅豆 4.5、綠豆 4.7、刀豆 4.9、碗豆仁 5.4、蠶豆 2.7。

△ 菠蘿麵包、奶酥麵包、燒餅、油條等油脂含量較高。

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

❖ 肉、魚、蛋類(1) ❖

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 3 公克以下，熱量 55 大卡

項目	食物名稱	可食部分生重(g)	可食部分熟重(g)
水產(本欄精算 油脂時·水產脂 肪量以 1 公克 以下計算。)	◎ 蝦米、小魚干	10	
	◎ 蝦皮	20	
	牡蠣干	20	
	魚脯	30	
	一般魚類	35	30
	草蝦	30	
	◎◎ 小卷 (鹹)	35	
	◎ 花枝	40	30
	◎◎ 章魚	55	
	* 魚丸(不包肉) (+10 公克碳水化合物)	55	55
	牡蠣	65	35
	文蛤	60	
	白海參	100	
家畜	豬大里肌 (瘦豬後腿肉, 瘦豬前腿肉)	35	30
	牛腱	35	
	*牛肉干 (+5 公克 碳水化合物 )	20	
	*豬肉干 (+10 公克碳水化合物 )	25	
家禽	*火腿 (+5 公克碳水化合物 )	45	
	雞里肉、雞胸肉	30	
內臟	雞腿	40	
	牛肚	35	
	◎雞胗	40	
	豬心	45	
	◎ 豬肝	30	20
	◎◎ 雞肝	40	30
	◎ 膽肝	20	
	◎◎ 豬腎	65	
蛋	◎◎ 豬血	225	
	雞蛋白	70	

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

❖ 肉、魚、蛋類(2) ❖

每份含蛋白質 7 公克·脂肪 5 公克·熱量 75 大卡			
項目	食物名稱	可食部份生重( g )	可食部份熟重( g )
水產	虱目魚、烏魚、肉腳、鹹鱸魚、鮭魚	35	30
	* 魚肉鬆( +10 公克 碳水化合物 )	25	
	鱈魚	50	
	*虱目魚丸、花枝丸 ( +7 公克 碳水化合物 )	50	
	*旗魚丸、魚丸( 包肉 ) ( +7 公克 碳水化合物 )	60	
家畜	豬大排、豬小排、豬後腿肉、豬前腿肉、羊肉、豬腳	35	30
	*豬肉鬆( +5 公克 碳水化合物 )、肉脯	20	
家禽	雞翅、雞排	40	
	雞爪	30	
	鴨賞	20	
內臟	豬舌	40	
	豬肚	50	
	◎◎ 豬小腸	55	
	◎◎ 豬腦	60	
蛋	◎◎ 雞蛋	55	
每份含蛋白質 7 公克·脂肪 10 公克·熱量 120 卡			
	秋刀魚	35	
	牛肉條	40	
	*豬肉酥( +5 公克 碳水化合物 )	20	
	◎ 雞心	45	
每份含蛋白質 7 公克·脂肪 10 公克以上·熱量 135 大卡以上·應避免食用			
家畜	豬蹄膀	40	
	梅花肉、牛腩	45	
	◎◎ 豬大腸	100	
加工製 品	香腸、蒜味香腸、五花臘肉	40	
	熱狗、五花肉	50	

註)

\* 含碳水化合物成分，熱量較其他食物為高。

◎每份膽固醇含量 50~99 毫克。

◎◎每份膽固醇含量 ≥100 毫克。



106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

❖ 豆類及其製品 ❖

每份含蛋白質 7 公克·脂肪 3 公克·熱量 55 大卡	
食物名稱	可食部份生重 (g)
黃豆 (+5 公克 碳水化合物)	20
毛豆 (+5 公克 碳水化合物)	50
豆皮	15
豆腐皮 (濕)	30
豆腐乳	30
臭豆腐	50
豆漿	260 毫升
麵腸	40
麵丸	40
烤麩	35
每份含蛋白質 7 公克·脂肪 5 公克·熱量 75 大卡	
食物名稱	可食部份生重 (公克)
豆枝(+5 公克油脂+30 公克碳水化合物)	60
干絲、百頁、百頁結	35
油豆腐	55
豆鼓	35
五香豆干	35
小方豆干	40
素雞	40
黃豆干	70
傳統豆腐	80
嫩豆腐	140(1/2 盒)
每份含蛋白質 7 公克·脂肪 10 公克·熱量 120 大卡	
麵筋泡	20

❖ 蔬菜類 ❖

每份 100 公克 (可食部分) 含蛋白質 1 公克·醣類 5 公克·熱量 25 大卡				
小黃瓜	胡瓜	葫蘆瓜	蒲瓜 (扁蒲)	芋莖
木耳	茭白筍	鷄仔白菜	洋蔥	野苦瓜
甘藍	高麗菜	山東白菜	包心白菜	甜椒 (青椒)
翠玉白菜	芥菜	萵苣	冬瓜	紅梗珍珠菜
玉米筍	竹筍	苦瓜	白鳳菜	川七
澎湖絲瓜	芥蘭菜嬰	胡蘿蔔	鮮雪裡紅	莧菜
蘿蔔	球莖甘藍	麻竹筍	綠蘆筍	菠菜
小白菜	韭黃	芥蘭	油菜	角菜
空心菜	芹菜	青江菜	美國芹菜	半天筍
紅鳳菜	茼蒿	紫甘藍	萵苣葉	鵝菜心
牛蒡	花椰菜	韭菜花	金針菜	韭菜
高麗菜芽	茄子	黃秋葵	蕃茄 (大)	猴頭菇
金針菇	* 洋菇	* 草菇	* 柳松菇	* 香菇
* 地瓜葉 (蕃薯葉)	* 紅莧菜	* 黃豆芽	* 小芹菜	* 油菜花
* 苜宿芽	* 荷蘭豆菜心	* 青江菜	* 綠豆芽	* 黑甜菜
* 皇冠菜	* 龍鬚菜			

(註) \* 表示該蔬菜之蛋白質含量較高。

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

❖ 水果(1) ❖

每份含碳水化合物 15 公克 · 熱量 60 大卡			
食物名稱	購買量(g)	可食量(g)	份量
椪柑 (3 個/斤)	190	150	1 個
柑 桶柑 (海梨)(4 個/斤)	190	155	1 個
柳丁 (4 個/斤)	170	130	1 個
橘 香吉士	135	105	1 個
油柑 (金棗)(30 個/斤)	120	120	6 個
類 白柚	270	165	2 片
葡萄柚	250	190	3/4 個
蘋 五爪蘋果	140	125	小 1 個
果 青龍蘋果	130	115	小 1 個
類 富士蘋果	145	130	小 1 個
黃西瓜	320	195	1/3 個
木瓜 (1 個/斤)	190	120	1/3 個
瓜 紅西瓜	365	250	1 片
香瓜 (美濃)	245	165	2/3 個
類 太陽瓜	240	215	2/3 個
哈密瓜	225	195	1/4 個
新疆哈密瓜	290	245	2/5 個
芒 金煌芒果	140	105	1 片
果 愛文芒果	225	150	1 1/2 片
類 芭 土芭樂	-	155	1 個
樂 泰國芭樂 (1 個 1 斤)	-	160	1/3 個
類 葫蘆芭樂	-	155	1 個
梨 西洋梨	165	105	1 個
水梨	200	150	3/4 個
類 粗梨	140	120	小 1 個
桃 水蜜桃 (4 個 1 斤)	150	145	小 1 個
桃子	250	220	1 個
類 仙桃	75	50	1 個
玫瑰桃	125	120	1 個
李 加州李 (4 個 1 斤)	110	100	1 個
類 李子 (14 個 1 斤)	155	145	4 個
棗 黑棗梅	30	25	3 個
紅棗	30	25	10 個
類 黑棗	30	25	9 個
綠棗子 (8 個 1 斤)	140	130	2 個
柿 紅柿 (6 個 1 斤)	75	70	3/4 個
類 柿餅	35	33	3/4 個

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

❖ 水果(2) ❖

食物名稱	購買量(g)	可食量 (g)	份量
葡萄	130	105	13 個
聖女蕃茄	175	175	23 個
荔枝 (30 個 1 斤)	185	100	9 個
龍眼	130	90	13 個
草莓	170	160	小 16 個
櫻桃	85	80	9 個
枇杷	190	125	
其他 香蕉 (3 根 1 斤)	95	70	大 1/2 根,小 1 根
蓮霧 (6 個 1 斤)	180	170	2 個
楊桃 (2 個 1 斤)	180	170	3/4 個
鳳梨 (4 斤/個)	205	130	1/10 片
奇異果 (6 個 1 斤)	125	115	1 1/2 個
百香果 (6 個 1 斤)	190	95	2 個
釋迦 (3 個 1 斤)	105	60	1/2 個
山竹 (7 個 1 斤)	420	84	5 個
火龍果		130	
紅毛丹	150	80	
榴槤 (去殼)	35		1/4 瓣
葡萄汁 楊桃汁		135	
果 鳳梨汁/蘋果汁/芒果汁		140	
柳橙汁		120	
汁 葡萄柚汁		160	
水蜜桃果汁		135	
類 芭樂汁		145	
蕃茄汁		285	
芒果乾		18	2 片
芒果青		30	5 片
葡萄乾		20	33 個
龍眼干		22	
鳳梨蜜餞		60	1 圓片
水 醃漬鳳梨		57	
果 鳳梨罐頭		80	2 圓片
菠蘿蜜罐頭		65	
水蜜桃罐頭			1 1/2 半圓片
製 柑橘罐頭		122	
荔枝罐頭		113	
粗梨罐頭		200	
櫻桃罐頭		35	
蕃茄罐頭		180	
葡萄果醬		23	
草莓果醬		22	

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

❖ 油脂類 ❖

每份含脂肪 5 公克·熱量 45 大卡			
食物名稱	購買重量 (g)	可食部分重量 (g)	可食份量
植物油			
大豆油	5	5	1 茶匙
玉米油	5	5	1 茶匙
花生油	5	5	1 茶匙
紅花子油	5	5	1 茶匙
葵花子油	5	5	1 茶匙
麻油	5	5	1 茶匙
椰子油	5	5	1 茶匙
棕櫚油	5	5	1 茶匙
橄欖油	5	5	1 茶匙
芥花油	5	5	1 茶匙
動物油			
牛油	5	5	1 茶匙
豬油	5	5	1 茶匙
雞油	5	5	1 茶匙
培根	10	10	1 片 (25×3.5×0.1 公分)
奶油乳酪 (cream cheese)	12	12	2 茶匙
堅果類			
瓜子	20(約 50 粒)	7	1 湯匙
南瓜子、葵花子	12(約 30 粒)	8	1 湯匙
各式花生仁	8	8	10 粒
花生粉	8	8	1 湯匙
黑 (白)芝麻	8	8	2 茶匙
杏仁果	7	7	5 粒
腰果	8	8	5 粒
開心果	14	7	10 粒
核桃仁	7	7	2 粒
其他			
瑪琪琳、酥油	5	5	1 茶匙
蛋黃醬	5	5	1 茶匙
沙拉醬 (法國式、義大利式)	10	10	2 茶匙
花生醬	8	8	1 茶匙
鮮奶油	15	15	1 湯匙
加州酪梨 (1 斤 2~3 個) (另含碳水化合物 2 公克)	40	30	2 湯匙(1/6 個)

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫

親師生珍食美味午餐比賽  
參考資料二

106 年 3 月 22 日核定版

臺北市府教育局  
2017 年臺北市國民小學小田園珍食美味午餐大作戰

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
1	蔬菜類	其他花類	87	元/公斤
2	蔬菜類	黃秋葵	45.7	元/公斤
3	蔬菜類	葵花	24.5	元/公斤
4	蔬菜類	瓊花	21.3	元/公斤
5	蔬菜類	百果(進口)	206.1	元/公斤
6	蔬菜類	花椰菜	19.8	元/公斤
7	蔬菜類	胡瓜	15.7	元/公斤
8	蔬菜類	花胡瓜	27.1	元/公斤
9	蔬菜類	冬瓜	10.4	元/公斤
10	蔬菜類	絲瓜	20.8	元/公斤
11	蔬菜類	苦瓜	29.6	元/公斤
12	蔬菜類	扁蒲	13.8	元/公斤
13	蔬菜類	茄子	24	元/公斤
14	蔬菜類	番茄	30.3	元/公斤
15	蔬菜類	甜椒	34	元/公斤
16	蔬菜類	豌豆	62.8	元/公斤
17	蔬菜類	菜豆	32.5	元/公斤
18	蔬菜類	敏豆	57.8	元/公斤
19	蔬菜類	蠶豆	81.7	元/公斤
20	蔬菜類	菜豆	40.4	元/公斤
21	蔬菜類	毛豆	76.1	元/公斤
22	蔬菜類	青花苔	28.3	元/公斤
23	蔬菜類	越瓜	12.5	元/公斤
24	蔬菜類	南瓜	16.8	元/公斤
25	蔬菜類	準人瓜	38.4	元/公斤
26	蔬菜類	石蓮花	17.7	元/公斤
27	蔬菜類	辣椒	57.8	元/公斤
28	蔬菜類	金針花	140.6	元/公斤
29	蔬菜類	洛神花	44.9	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
30	蔬菜類	花豆	33.2	元/公斤
31	蔬菜類	虎豆(福豆)	41.9	元/公斤
32	蔬菜類	玉米	17.2	元/公斤
33	蔬菜類	落花生	39.7	元/公斤
34	蔬菜類	甘藍	15.2	元/公斤
35	蔬菜類	小白菜	17.2	元/公斤
36	蔬菜類	包心白	11.3	元/公斤
37	蔬菜類	青江白菜	19.1	元/公斤
38	蔬菜類	皇宮菜	33.1	元/公斤
39	蔬菜類	蕪菜	26.7	元/公斤
40	蔬菜類	芹菜	32.7	元/公斤
41	蔬菜類	菠菜	24.3	元/公斤
42	蔬菜類	萵苣菜	23.6	元/公斤
43	蔬菜類	芥菜	16.9	元/公斤
44	蔬菜類	芥藍菜	22.7	元/公斤
45	蔬菜類	茼蒿	28.7	元/公斤
46	蔬菜類	莧菜	30.1	元/公斤
47	蔬菜類	油菜	16.6	元/公斤
48	蔬菜類	甘薯葉	25.1	元/公斤
49	蔬菜類	芫荽	49.1	元/公斤
50	蔬菜類	九層塔	31.1	元/公斤
51	蔬菜類	紅鳳菜	30.3	元/公斤
52	蔬菜類	塌棵塔	35.8	元/公斤
53	蔬菜類	茴香	37.7	元/公斤
54	蔬菜類	海菜	33.1	元/公斤
55	蔬菜類	水蓮	72.3	元/公斤
56	蔬菜類	芥菜	11.5	元/公斤
57	蔬菜類	巴西利	67.3	元/公斤
58	蔬菜類	蕨菜	63.8	元/公斤
59	蔬菜類	西洋菜	23.3	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
60	蔬菜類	黑甜仔菜	11.2	元/公斤
61	蔬菜類	豬母菜	9.7	元/公斤
62	蔬菜類	人參葉	19.9	元/公斤
63	蔬菜類	珍珠菜	14.1	元/公斤
64	蔬菜類	香椿	27.7	元/公斤
65	蔬菜類	薺菜	56	元/公斤
66	蔬菜類	洋菇	87.6	元/公斤
67	蔬菜類	草菇	73.7	元/公斤
68	蔬菜類	木耳	55.1	元/公斤
69	蔬菜類	香菇	102.8	元/公斤
70	蔬菜類	金絲菇	44.8	元/公斤
71	蔬菜類	蠔菇	59	元/公斤
72	蔬菜類	白菇	210.3	元/公斤
73	蔬菜類	秀珍菇	68	元/公斤
74	蔬菜類	杏鮑菇	84.1	元/公斤
75	蔬菜類	鴻禧菇	59.5	元/公斤
76	蔬菜類	珊瑚菇	55.1	元/公斤
77	蔬菜類	猴頭菇	117.1	元/公斤
78	蔬菜類	柳松菇	134.9	元/公斤
79	蔬菜類	其他菇類	58.4	元/公斤
80	蔬菜類	鹹菜	23.6	元/公斤
81	蔬菜類	雪里紅	18.2	元/公斤
82	蔬菜類	榨菜	26.4	元/公斤
83	蔬菜類	蘿蔔乾	29.6	元/公斤
84	蔬菜類	醃瓜	22.4	元/公斤
85	蔬菜類	熟筍	44.2	元/公斤
86	蔬菜類	楠筍	68.1	元/公斤
87	蔬菜類	筍乾	60.7	元/公斤
88	蔬菜類	筍絲	26.6	元/公斤
89	蔬菜類	筍片	35.5	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
90	蔬菜類	筍茸	24.6	元/公斤
91	蔬菜類	朴菜	25	元/公斤
92	蔬菜類	其他	22.4	元/公斤
93	蔬菜類	蘿蔔	10.7	元/公斤
94	蔬菜類	胡蘿蔔	16.3	元/公斤
95	蔬菜類	馬鈴薯	24	元/公斤
96	蔬菜類	洋蔥	19.6	元/公斤
97	蔬菜類	青蔥	41.6	元/公斤
98	蔬菜類	韭菜	33.3	元/公斤
99	蔬菜類	韭菜(韭菜黃)	91.9	元/公斤
100	蔬菜類	韭菜(韭菜花)	57.5	元/公斤
101	蔬菜類	大蒜	58.3	元/公斤
102	蔬菜類	竹筍(麻竹筍)	31.1	元/公斤
103	蔬菜類	竹筍(綠竹筍)	67.9	元/公斤
104	蔬菜類	竹筍(桂竹筍)	26.4	元/公斤
105	蔬菜類	竹筍(孟宗筍)	91.9	元/公斤
106	蔬菜類	竹筍(烏殼綠)	30.6	元/公斤
107	蔬菜類	竹筍(箭竹筍)	43.4	元/公斤
108	蔬菜類	竹筍(去殼)	20.8	元/公斤
109	蔬菜類	萵苣莖	13.7	元/公斤
110	蔬菜類	芋	40.6	元/公斤
111	蔬菜類	荸薺	59.3	元/公斤
112	蔬菜類	豆薯	11.5	元/公斤
113	蔬菜類	菊芋(雪蓮薯)	22.6	元/公斤
114	蔬菜類	牛蒡	26.8	元/公斤
115	蔬菜類	蓮藕	71.6	元/公斤
116	蔬菜類	甘薯	14.5	元/公斤
117	蔬菜類	薑	46.2	元/公斤
118	蔬菜類	茭白筍	60.8	元/公斤
119	蔬菜類	菱角	59.1	元/公斤



106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
120	蔬菜類	大心菜	14.2	元/公斤
121	蔬菜類	蕎頭	40.4	元/公斤
122	蔬菜類	薯蕷	45.2	元/公斤
123	蔬菜類	蘆筍	125.7	元/公斤
124	蔬菜類	球莖甘藍	8.9	元/公斤
125	蔬菜類	芽菜類	16	元/公斤
126	蔬菜類	慈菇	23.5	元/公斤
127	蔬菜類	半天筍	59.4	元/公斤
128	蔬菜類	甘蔗筍	123.6	元/公斤
129	蔬菜類	金針筍	39.9	元/公斤
130	蔬菜類	百合	386	元/公斤
131	蔬菜類	草石蠶	73.8	元/公斤
132	蔬菜類	半天花	54	元/公斤
133	蔬菜類	其他	5.1	元/公斤
134	水果類	椰子	10.9	元/公斤
135	水果類	椰子(進口)	54.2	元/公斤
136	水果類	椰子(剝殼)	20.5	元/公斤
137	水果類	椰子(剝殼進口)	34.9	元/公斤
138	水果類	棗子	39	元/公斤
139	水果類	棗子(進口)	120.6	元/公斤
140	水果類	釋迦(其他)	13.6	元/公斤
141	水果類	釋迦	56.1	元/公斤
142	水果類	釋迦(鳳梨釋迦)	41.7	元/公斤
143	水果類	梅	30.3	元/公斤
144	水果類	楊梅	30.5	元/公斤
145	水果類	桑椹	20.8	元/公斤
146	水果類	草莓	87.8	元/公斤
147	水果類	草莓(進口)	256.6	元/公斤
148	水果類	藍莓	250	元/公斤
149	水果類	藍莓(進口)	291.6	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
150	水果類	百香果(其他)	43.7	元/公斤
151	水果類	百香果(改良種)	39.7	元/公斤
152	水果類	甘蔗(帶皮)	8.5	元/公斤
153	水果類	小番茄(其他)	23.3	元/公斤
154	水果類	小番茄(一般)	21	元/公斤
155	水果類	小番茄(聖女)	39.6	元/公斤
156	水果類	小番茄(嬌女)	14.8	元/公斤
157	水果類	小番茄(玉女)	116.1	元/公斤
158	水果類	火龍果(白肉)	42.8	元/公斤
159	水果類	火龍果(紅肉)	56.5	元/公斤
160	水果類	火龍果(進口)	79.8	元/公斤
161	水果類	蜜棗(進口)	102	元/公斤
162	水果類	櫻桃(進口)	310.2	元/公斤
163	水果類	石榴(進口)	90.1	元/公斤
164	水果類	榴槤(進口)	72.7	元/公斤
165	水果類	紅毛丹	152.9	元/公斤
166	水果類	紅毛丹(進口)	100	元/公斤
167	水果類	其他	32.3	元/公斤
168	水果類	其他(進口)	98.4	元/公斤
169	水果類	香蕉(進口)	25.7	元/公斤
170	水果類	香蕉(香蕉)	29.6	元/公斤
171	水果類	香蕉(旦蕉)	26.1	元/公斤
172	水果類	香蕉(其他)	46.1	元/公斤
173	水果類	鳳梨(開英)	24.4	元/公斤
174	水果類	鳳梨(金鑽鳳梨)	15.6	元/公斤
175	水果類	鳳梨(香水鳳梨)	20.9	元/公斤
176	水果類	鳳梨(鳳梨花)	24.4	元/公斤
177	水果類	鳳梨(蘋果鳳梨)	17.9	元/公斤
178	水果類	鳳梨(甜蜜蜜)	19.7	元/公斤
179	水果類	鳳梨(牛奶鳳梨)	16	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
180	水果類	鳳梨(進口)	23.6	元/公斤
181	水果類	鳳梨	30.9	元/公斤
182	水果類	椪柑(其他)	32.3	元/公斤
183	水果類	椪柑	26.1	元/公斤
184	水果類	茂谷柑	42.2	元/公斤
185	水果類	虎頭柑	18.7	元/公斤
186	水果類	紅柑(美女柑)	32.4	元/公斤
187	水果類	溫州柑	25.2	元/公斤
188	水果類	佛利檬	43.9	元/公斤
189	水果類	豔陽柑	47.2	元/公斤
190	水果類	椪柑(進口)	110.2	元/公斤
191	水果類	桶柑	24.4	元/公斤
192	水果類	海梨柑	19.4	元/公斤
193	水果類	甜橙(其他)	27.2	元/公斤
194	水果類	甜橙(柳橙)	21.2	元/公斤
195	水果類	甜橙(晚崙西亞)	17.3	元/公斤
196	水果類	甜橙(紅肉柳橙)	21.2	元/公斤
197	水果類	甜橙(進口)	37.6	元/公斤
198	水果類	雜柑(其他)	25.5	元/公斤
199	水果類	雜柑(檸檬)	37.1	元/公斤
200	水果類	雜柑(金棗)	33.7	元/公斤
201	水果類	雜柑(桔子)	25	元/公斤
202	水果類	雜柑(無子檸檬)	40.1	元/公斤
203	水果類	雜柑(進口)	267.5	元/公斤
204	水果類	蛋黃果(仙桃)	18.2	元/公斤
205	水果類	黃金果	43.2	元/公斤
206	水果類	酪梨	41.6	元/公斤
207	水果類	酪梨(進口)	174.2	元/公斤
208	水果類	奇異果(進口)	87.4	元/公斤
209	水果類	香瓜梨	31	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
210	水果類	香櫞(佛手)	42	元/公斤
211	水果類	橄欖	21	元/公斤
212	水果類	栗子	39.5	元/公斤
213	水果類	波蘿蜜	12.5	元/公斤
214	水果類	柚子(其他)	15.9	元/公斤
215	水果類	柚子(文旦)	28.3	元/公斤
216	水果類	柚子(白柚)	20.3	元/公斤
217	水果類	柚子(紅柚)	18.9	元/公斤
218	水果類	葡萄柚(紅肉)	16	元/公斤
219	水果類	葡萄柚(紅寶石)	19.5	元/公斤
220	水果類	葡萄柚(進口紅肉)	29.1	元/公斤
221	水果類	葡萄柚(白肉)	19.7	元/公斤
222	水果類	柚子(西施柚)	19.6	元/公斤
223	水果類	柚子(西施柚進)	70.1	元/公斤
224	水果類	柚子(進口)	19.2	元/公斤
225	水果類	木瓜(其他)	19.8	元/公斤
226	水果類	木瓜(網室紅肉)	28	元/公斤
227	水果類	木瓜(一般紅肉)	16.5	元/公斤
228	水果類	木瓜(日昇種)	42.7	元/公斤
229	水果類	木瓜(青木瓜)	15.1	元/公斤
230	水果類	荔枝(其他)	40.5	元/公斤
231	水果類	荔枝(玉荷包)	58.2	元/公斤
232	水果類	荔枝(黑葉)	21.5	元/公斤
233	水果類	荔枝(糯米)	50.3	元/公斤
234	水果類	荔枝(竹葉黑)	23.9	元/公斤
235	水果類	荔枝(桂味)	27.7	元/公斤
236	水果類	龍眼(其他)	17.7	元/公斤
237	水果類	龍眼(十月眼)	60.3	元/公斤
238	水果類	龍眼(粉殼)	35	元/公斤
239	水果類	龍眼(龍眼乾帶)	79	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
240	水果類	龍眼(龍眼肉)	172.6	元/公斤
241	水果類	枇杷(茂木)	83.8	元/公斤
242	水果類	枇杷(進口)	438	元/公斤
243	水果類	楊桃(其他)	16.9	元/公斤
244	水果類	楊桃(軟枝密絲)	13.7	元/公斤
245	水果類	楊桃(紅龍)	15	元/公斤
246	水果類	楊桃(馬來亞種)	20.4	元/公斤
247	水果類	李(其他)	29.6	元/公斤
248	水果類	李(沙蓮李)	34	元/公斤
249	水果類	李(桃接李)	23.2	元/公斤
250	水果類	李(紅肉李)	41.4	元/公斤
251	水果類	李(黃肉李)	25.6	元/公斤
252	水果類	李(加州李)	38.8	元/公斤
253	水果類	李(泰安李)	42.8	元/公斤
254	水果類	李(進口)	84.1	元/公斤
255	水果類	梨(其他)	39.4	元/公斤
256	水果類	梨(橫山梨)	20.8	元/公斤
257	水果類	梨(秋水梨)	49.6	元/公斤
258	水果類	梨(世紀梨)	45.1	元/公斤
259	水果類	梨(新興梨)	37.7	元/公斤
260	水果類	梨(豐水梨)	47	元/公斤
261	水果類	梨(幸水梨)	48	元/公斤
262	水果類	梨(烏梨)	30	元/公斤
263	水果類	梨(4029 梨)	31.7	元/公斤
264	水果類	梨(其他進口)	90.7	元/公斤
265	水果類	梨(西洋梨進)	53.4	元/公斤
266	水果類	梨(蜜梨)	38.8	元/公斤
267	水果類	梨(雪梨)	58.5	元/公斤
268	水果類	番石榴(其他)	15	元/公斤
269	水果類	番石榴(珍珠芭)	21.1	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
270	水果類	番石榴(紅心)	21.6	元/公斤
271	水果類	番石榴(帝王芭)	29.7	元/公斤
272	水果類	番石榴(世紀芭)	24.1	元/公斤
273	水果類	番石榴(水晶無子)	37.2	元/公斤
274	水果類	蓮霧(其他)	45.7	元/公斤
275	水果類	蓮霧(紅蓮霧)	42.4	元/公斤
276	水果類	蓮霧(子彈型)	47.9	元/公斤
277	水果類	蓮霧(翠玉)	44.9	元/公斤
278	水果類	蓮霧(巴掌蓮霧)	74	元/公斤
279	水果類	芒果(其他)	30	元/公斤
280	水果類	芒果(愛文海頓)	43.6	元/公斤
281	水果類	芒果(玉文)	24.3	元/公斤
282	水果類	芒果(本島)	34.2	元/公斤
283	水果類	芒果(凱特)	24.3	元/公斤
284	水果類	芒果(黑香金興)	33.8	元/公斤
285	水果類	芒果(金煌)	23.9	元/公斤
286	水果類	芒果(聖心)	26.6	元/公斤
287	水果類	芒果(芒果青)	16.5	元/公斤
288	水果類	葡萄(其他)	16.5	元/公斤
289	水果類	葡萄(巨峰)	50.3	元/公斤
290	水果類	葡萄(義大利)	24.9	元/公斤
291	水果類	葡萄(無子)	15.7	元/公斤
292	水果類	葡萄無子(進口)	72.5	元/公斤
293	水果類	葡萄(進口)	101.4	元/公斤
294	水果類	西瓜(其他)	13.9	元/公斤
295	水果類	西瓜(大西瓜)	10.5	元/公斤
296	水果類	西瓜(無子西瓜)	17.2	元/公斤
297	水果類	西瓜(黑美人)	12.2	元/公斤
298	水果類	西瓜(鳳光英妙)	8.8	元/公斤
299	水果類	西瓜(黃肉)	11.9	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
300	水果類	西瓜(紅肉)	10.3	元/公斤
301	水果類	西瓜(秀鈴)	12.2	元/公斤
302	水果類	西瓜(進口)	26.8	元/公斤
303	水果類	甜瓜(其他)	19.7	元/公斤
304	水果類	甜瓜(美濃)	28.2	元/公斤
305	水果類	甜瓜(溫室吊瓜)	80.8	元/公斤
306	水果類	洋香瓜(其他)	101.6	元/公斤
307	水果類	洋香瓜(網狀紅肉)	30.1	元/公斤
308	水果類	洋香瓜(網狀綠肉)	32.4	元/公斤
309	水果類	洋香瓜(網狀白肉)	24.4	元/公斤
310	水果類	洋香瓜(新疆)	29.5	元/公斤
311	水果類	洋香瓜(光面紅肉)	18.4	元/公斤
312	水果類	洋香瓜(光面綠肉)	26.5	元/公斤
313	水果類	洋香瓜(光面白肉)	29.1	元/公斤
314	水果類	洋香瓜(進口)	56	元/公斤
315	水果類	蘋果(其他)	64.8	元/公斤
316	水果類	蘋果其他(進口)	93.1	元/公斤
317	水果類	蘋果(五爪)	66.4	元/公斤
318	水果類	蘋果五爪(進口)	39.5	元/公斤
319	水果類	蘋果(秋香)	103.3	元/公斤
320	水果類	蘋果秋香(進口)	52.5	元/公斤
321	水果類	蘋果(惠)	79.6	元/公斤
322	水果類	蘋果惠(進口)	38	元/公斤
323	水果類	蘋果(金冠)	55.4	元/公斤
324	水果類	蘋果金冠(進口)	59.6	元/公斤
325	水果類	蘋果紅玉(進口)	107	元/公斤
326	水果類	蘋果(富士)	55	元/公斤
327	水果類	蘋果富士(進口)	68.9	元/公斤
328	水果類	蘋果陸奧(進口)	170.6	元/公斤
329	水果類	桃子(其他)	27.1	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
330	水果類	桃子(水蜜桃)	85.1	元/公斤
331	水果類	水蜜桃(進口)	110.3	元/公斤
332	水果類	桃子(鶯歌桃)	43	元/公斤
333	水果類	桃子(甜桃)	42.8	元/公斤
334	水果類	甜桃(進口)	72.5	元/公斤
335	水果類	甜桃(早桃)	28.9	元/公斤
336	水果類	桃子(福壽桃)	32.6	元/公斤
337	水果類	桃子(進口)	168.4	元/公斤
338	水果類	桃子(其他)	14.5	元/公斤
339	水果類	柿子(紅柿)	21.3	元/公斤
340	水果類	柿子(水柿)	15.8	元/公斤
341	水果類	柿子(柿餅)	87.9	元/公斤
342	水果類	柿子(柿餅進口)	648.1	元/公斤
343	水果類	柿子(甜柿)	74.7	元/公斤
344	水果類	柿子(筆柿)	18.4	元/公斤
345	水果類	柿子(秋柿)	15.2	元/公斤
346	水果類	柿子(進口)	313.5	元/公斤
347	水果類	其他	23.9	元/公斤
348	海鮮類	養殖-吳郭魚	49.65	元/公斤
349	海鮮類	養殖-尼羅紅魚	72.35	元/公斤
350	海鮮類	養殖-其他吳郭	77.73	元/公斤
351	海鮮類	養殖-鯉魚	34.63	元/公斤
352	海鮮類	養殖-鯽魚	56.27	元/公斤
353	海鮮類	養殖-草魚	56.16	元/公斤
354	海鮮類	養殖-大頭鯪	51.67	元/公斤
355	海鮮類	養殖-鰱魚	33.04	元/公斤
356	海鮮類	養殖-烏鰡	55.05	元/公斤
357	海鮮類	養殖-其他鰻魚	67.53	元/公斤
358	海鮮類	養殖-虱目魚	77.16	元/公斤
359	海鮮類	養殖-虱目肚	49.9	元/公斤



106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
370	海鮮類	養殖-虱目魚	14.78	元/公斤
371	海鮮類	養殖-魚卵	67	元/公斤
372	海鮮類	養殖-烏仔魚	53.92	元/公斤
373	海鮮類	養殖-豆仔	78.4	元/公斤
374	海鮮類	養殖-金目鱸	80.88	元/公斤
375	海鮮類	養殖-加州鱸	87.5	元/公斤
376	海鮮類	養殖-七星鱸	80.96	元/公斤
377	海鮮類	養殖-銀花鱸	91.68	元/公斤
378	海鮮類	養殖-龍王	105.13	元/公斤
379	海鮮類	養殖-鱧魚	94.91	元/公斤
380	海鮮類	養殖-三角仔(養)	244.56	元/公斤
381	海鮮類	養殖-銀鯧	71.05	元/公斤
382	海鮮類	養殖-土剝	41.39	元/公斤
383	海鮮類	養殖-泥鰍	166.44	元/公斤
384	海鮮類	養殖-鯰魚	135.81	元/公斤
385	海鮮類	養殖-鱒魚	181.08	元/公斤
386	海鮮類	養殖-金鱒	94.42	元/公斤
387	海鮮類	養殖-田蛙	72.82	元/公斤
388	海鮮類	養殖-甲魚	62.31	元/公斤
389	海鮮類	養殖-加臘	136.94	元/公斤
390	海鮮類	養殖-赤翅	190.71	元/公斤
391	海鮮類	養殖-黑鯛	159.54	元/公斤
392	海鮮類	養殖-紅鰱	155.64	元/公斤
393	海鮮類	養殖-黃錫鯛	167.37	元/公斤
394	海鮮類	養殖-海鱺	138.97	元/公斤
395	海鮮類	養殖-花身	128.58	元/公斤
396	海鮮類	養殖-其他鯛類	91.39	元/公斤
397	海鮮類	養殖-象魚	74.13	元/公斤
398	海鮮類	養殖-石斑魚	162.64	元/公斤
399	海鮮類	養殖-珍珠斑	106.64	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
400	海鮮類	養殖-龍膽石斑	274.04	元/公斤
401	海鮮類	養殖-黃臘參	161.99	元/公斤
402	海鮮類	養殖-香魚	137.07	元/公斤
403	海鮮類	養殖-紅鮎	98	元/公斤
404	海鮮類	養殖-午仔魚	186.05	元/公斤
405	海鮮類	養殖-烏公養	29.89	元/公斤
406	海鮮類	養殖-烏殼養	38.93	元/公斤
407	海鮮類	養殖-魚膘	43.97	元/公斤
408	海鮮類	養殖-富貴魚	123.66	元/公斤
409	海鮮類	養殖-寶石鱸	86.66	元/公斤
410	海鮮類	其他養殖	70.66	元/公斤
411	海鮮類	沿海-加臘	147.97	元/公斤
412	海鮮類	沿海-赤宗	156.85	元/公斤
413	海鮮類	沿海-盤仔	43.34	元/公斤
414	海鮮類	沿海-赤翅	257.52	元/公斤
415	海鮮類	沿海-黑鯛	200.8	元/公斤
416	海鮮類	沿海-花身	178.12	元/公斤
417	海鮮類	沿海-其他鯛類	70.42	元/公斤
418	海鮮類	沿海-大目	108.16	元/公斤
419	海鮮類	沿海-金線	258.37	元/公斤
420	海鮮類	沿海-土線	62	元/公斤
421	海鮮類	沿海-倒吊	61.36	元/公斤
422	海鮮類	沿海-黑毛	252.83	元/公斤
423	海鮮類	沿海-赤海	250.93	元/公斤
424	海鮮類	沿海-秋姑	147.2	元/公斤
425	海鮮類	沿海-紅魚	41.22	元/公斤
426	海鮮類	沿海-紅新娘	169.87	元/公斤
427	海鮮類	沿海-紅曹海	139.55	元/公斤
428	海鮮類	沿海-紅目鱧	129.5	元/公斤
429	海鮮類	沿海-黃花	139.7	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
430	海鮮類	沿海-三牙	286.58	元/公斤
431	海鮮類	沿海-黑口	57.25	元/公斤
432	海鮮類	沿海-白口	98.59	元/公斤
433	海鮮類	沿海-火口	154.63	元/公斤
444	海鮮類	沿海-油口	42.67	元/公斤
445	海鮮類	沿海-鯪魚	108.47	元/公斤
446	海鮮類	沿海-四破	36.34	元/公斤
447	海鮮類	沿海-目孔	44.75	元/公斤
448	海鮮類	沿海-硬尾	41.02	元/公斤
449	海鮮類	沿海-巴蘭	36.59	元/公斤
450	海鮮類	沿海-紅尾	34.85	元/公斤
451	海鮮類	沿海-鐵甲	31.32	元/公斤
452	海鮮類	沿海-甘(瓜)仔	162.82	元/公斤
453	海鮮類	沿海-青甘	59.94	元/公斤
454	海鮮類	沿海-紅甘	164.67	元/公斤
455	海鮮類	沿海-紅古	74.69	元/公斤
456	海鮮類	沿海-紅尾冬	110.6	元/公斤
457	海鮮類	沿海-角參魚	236.93	元/公斤
458	海鮮類	沿海-黑尾	43.01	元/公斤
459	海鮮類	沿海-白鯧	354.47	元/公斤
460	海鮮類	沿海-黑鯧	153.1	元/公斤
461	海鮮類	沿海-銀鯧	97.08	元/公斤
462	海鮮類	沿海-肉鯧	85.09	元/公斤
463	海鮮類	沿海-象魚	62.3	元/公斤
464	海鮮類	沿海-鳳梨魚	95.06	元/公斤
465	海鮮類	沿海-其他鯧類	115.37	元/公斤
466	海鮮類	沿海-青鱗	5.83	元/公斤
467	海鮮類	沿海-丁香	81.96	元/公斤
468	海鮮類	沿海-勿仔	40.85	元/公斤
469	海鮮類	沿海-長鰭鮪	68.27	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
470	海鮮類	沿海-黃鰭鮪	38.83	元/公斤
471	海鮮類	沿海-黑鮪	773.17	元/公斤
472	海鮮類	沿海-小串仔	54.07	元/公斤
473	海鮮類	沿海-其他鮪魚	480.34	元/公斤
474	海鮮類	沿海-煙仔虎	37.76	元/公斤
475	海鮮類	沿海-其他鰹類	77.06	元/公斤
476	海鮮類	沿海-劍旗魚	86.43	元/公斤
477	海鮮類	沿海-雨傘旗	50.58	元/公斤
478	海鮮類	沿海-旗魚肉	120.65	元/公斤
479	海鮮類	沿海-其他旗魚	381.12	元/公斤
480	海鮮類	沿海-旗魚肉	125.34	元/公斤
481	海鮮類	沿海-土托	214.71	元/公斤
482	海鮮類	沿海-馬加	115	元/公斤
483	海鮮類	沿海-白北	247.24	元/公斤
484	海鮮類	沿海-石喬	98	元/公斤
485	海鮮類	沿海-關北	234.08	元/公斤
486	海鮮類	沿海-土托片	85.05	元/公斤
487	海鮮類	沿海-串肉	131.65	元/公斤
488	海鮮類	沿海-大沙	64.05	元/公斤
489	海鮮類	沿海-沙條	25.75	元/公斤
490	海鮮類	沿海-串肚	131.32	元/公斤
491	海鮮類	沿海-沙魚肉	27.19	元/公斤
492	海鮮類	沿海-旗生片	379.89	元/公斤
493	海鮮類	沿海-其他沙魚	53.86	元/公斤
494	海鮮類	沿海-旗魚肚	95.51	元/公斤
495	海鮮類	沿海-魷魚	76.5	元/公斤
496	海鮮類	沿海-花枝	135.65	元/公斤
497	海鮮類	沿海-透抽	150.94	元/公斤
498	海鮮類	沿海-軟舌	143.19	元/公斤
499	海鮮類	沿海-小卷	44.11	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
500	海鮮類	沿海-目斗	99.42	元/公斤
501	海鮮類	沿海-章魚	74.62	元/公斤
502	海鮮類	沿海-馬頭魚	116.65	元/公斤
503	海鮮類	沿海-龍尖	73.94	元/公斤
504	海鮮類	沿海-石斑魚	172.33	元/公斤
505	海鮮類	沿海-過魚	188.78	元/公斤
506	海鮮類	沿海-藍斑	216.39	元/公斤
507	海鮮類	沿海-狗母	73.8	元/公斤
508	海鮮類	沿海-海鰻	127.83	元/公斤
509	海鮮類	沿海-舌鰻	91.68	元/公斤
510	海鮮類	沿海-海鯧	28.29	元/公斤
511	海鮮類	沿海-海鯽魚	197.51	元/公斤
512	海鮮類	沿海-變身苦	78.09	元/公斤
513	海鮮類	沿海-紅皮刀	234.2	元/公斤
514	海鮮類	沿海-皮刀	27.76	元/公斤
515	海鮮類	沿海-黑皮刀	124.23	元/公斤
516	海鮮類	沿海-肉魚	141.69	元/公斤
517	海鮮類	沿海-土肉	150.43	元/公斤
518	海鮮類	沿海-安美	160.74	元/公斤
519	海鮮類	沿海-午仔魚	155.13	元/公斤
520	海鮮類	沿海-飛魚	51.29	元/公斤
521	海鮮類	沿海-署魚	47.2	元/公斤
522	海鮮類	沿海-尖梭	81.97	元/公斤
523	海鮮類	沿海-竹梭	31.02	元/公斤
524	海鮮類	沿海-西刀	19.04	元/公斤
525	海鮮類	沿海-油魚	145.77	元/公斤
526	海鮮類	沿海-油魚肉	49.48	元/公斤
527	海鮮類	沿海-鱗魚	41.6	元/公斤
528	海鮮類	沿海-白帶魚	158.74	元/公斤
529	海鮮類	沿海-魴仔	62.73	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
530	海鮮類	沿海-打鐵婆	132.93	元/公斤
531	海鮮類	沿海-紅鞭	75.56	元/公斤
532	海鮮類	沿海-咬狗	146.9	元/公斤
533	海鮮類	沿海-扁魚	122.34	元/公斤
534	海鮮類	沿海-龍舌	167.45	元/公斤
535	海鮮類	沿海-紅新娘	150.85	元/公斤
536	海鮮類	沿海-牛尾	119.32	元/公斤
537	海鮮類	沿海-力魚	29	元/公斤
538	海鮮類	沿海-長加	158.09	元/公斤
539	海鮮類	沿海-英哥	97.48	元/公斤
540	海鮮類	沿海-正連	216.26	元/公斤
541	海鮮類	沿海-石啫	247.72	元/公斤
542	海鮮類	沿海-海鱸	184.48	元/公斤
543	海鮮類	沿海-七星	30.76	元/公斤
544	海鮮類	沿海-土黃	18.24	元/公斤
545	海鮮類	沿海-赤筆	186.38	元/公斤
546	海鮮類	沿海-金龍	161.43	元/公斤
547	海鮮類	沿海-加志	109.86	元/公斤
548	海鮮類	沿海-秋刀	41.89	元/公斤
549	海鮮類	沿海-國光	49.07	元/公斤
550	海鮮類	沿海-青筆	93.17	元/公斤
551	海鮮類	沿海-沙腸	221.63	元/公斤
552	海鮮類	沿海-什魚	71.25	元/公斤
553	海鮮類	沿海-象魚	65.14	元/公斤
554	海鮮類	沿海-肉梭	48.36	元/公斤
555	海鮮類	沿海-剝皮魚	193.16	元/公斤
556	海鮮類	沿海-烏公	69.95	元/公斤
557	海鮮類	沿海-烏殼	37.69	元/公斤
558	海鮮類	沿海-烏魚子	1120.63	元/公斤
559	海鮮類	沿海-烏魚鱈	195.42	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
560	海鮮類	沿海-烏魚鯷	397.3	元/公斤
561	海鮮類	沿海-魚鰾	29.63	元/公斤
562	海鮮類	沿海-其他烏魚	38.68	元/公斤
563	海鮮類	沿海-水針	28.81	元/公斤
564	海鮮類	沿海-香魚	139.97	元/公斤
565	海鮮類	沿海-長尾烏	122.94	元/公斤
566	海鮮類	沿海-鮭魚〔冷藏〕	214.24	元/公斤
567	海鮮類	沿海-虎條	297.32	元/公斤
568	海鮮類	沿海-燕條	291.11	元/公斤
569	海鮮類	沿海-獅仔魚	288.82	元/公斤
570	海鮮類	沿海-紅條	252.28	元/公斤
571	海鮮類	沿海-石九公	218.25	元/公斤
572	海鮮類	沿海-非凍結魚	22.75	元/公斤
573	海鮮類	冷凍-加臘	59.53	元/公斤
574	海鮮類	冷凍-赤翅	329.39	元/公斤
575	海鮮類	冷凍-黑鯛	37	元/公斤
576	海鮮類	冷凍-花身	43.48	元/公斤
577	海鮮類	冷凍-其他鯛類	43.36	元/公斤
578	海鮮類	冷凍-金線	53.84	元/公斤
579	海鮮類	冷凍-土線	33.2	元/公斤
580	海鮮類	冷凍-赤海	74.77	元/公斤
581	海鮮類	冷凍-秋姑	17.36	元/公斤
582	海鮮類	冷凍-紅魚	28.9	元/公斤
583	海鮮類	冷凍-紅目鱧	56.65	元/公斤
584	海鮮類	冷凍-黃花	131.56	元/公斤
585	海鮮類	冷凍-三牙	64.44	元/公斤
586	海鮮類	冷凍-黑口	105.09	元/公斤
587	海鮮類	冷凍-白口	54.52	元/公斤
588	海鮮類	冷凍-火口	37.21	元/公斤
589	海鮮類	冷凍-鯪魚	64.05	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
590	海鮮類	冷凍-四破	83	元/公斤
591	海鮮類	冷凍-目孔	15.96	元/公斤
592	海鮮類	冷凍-硬尾	38.14	元/公斤
593	海鮮類	冷凍-甘(瓜)仔	38.4	元/公斤
594	海鮮類	冷凍-青甘	34.7	元/公斤
595	海鮮類	冷凍-紅甘	57.82	元/公斤
596	海鮮類	冷凍-油甘	152.87	元/公斤
597	海鮮類	冷凍-角參魚	50.54	元/公斤
598	海鮮類	冷凍-白鯧	411.78	元/公斤
599	海鮮類	冷凍-黑鯧	90.99	元/公斤
600	海鮮類	冷凍-銀鯧	166.77	元/公斤
601	海鮮類	冷凍-肉鯧	62.82	元/公斤
602	海鮮類	冷凍-其他鯧類	69.84	元/公斤
603	海鮮類	冷凍-堯仔	129.89	元/公斤
604	海鮮類	冷凍-丁香	134.27	元/公斤
605	海鮮類	冷凍-勿仔	170.23	元/公斤
606	海鮮類	冷凍-黑鮪	150	元/公斤
607	海鮮類	冷凍-其他鮪類	33.69	元/公斤
608	海鮮類	冷凍-其他鰹類	17	元/公斤
609	海鮮類	冷凍-劍旗魚	60.99	元/公斤
610	海鮮類	冷凍-其他旗魚	52.27	元/公斤
611	海鮮類	冷凍-旗魚肉	91.75	元/公斤
612	海鮮類	冷凍-土托	71.36	元/公斤
613	海鮮類	冷凍-馬加	97.27	元/公斤
614	海鮮類	冷凍-石喬	43.11	元/公斤
615	海鮮類	冷凍-白北片	55.54	元/公斤
616	海鮮類	冷凍-土托片	59.9	元/公斤
617	海鮮類	冷凍-串肉	113.31	元/公斤
618	海鮮類	冷凍-大沙	66.12	元/公斤
619	海鮮類	冷凍-沙煙	110.47	元/公斤



106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
620	海鮮類	冷凍-沙翅	61	元/公斤
621	海鮮類	冷凍-串肚	103.35	元/公斤
622	海鮮類	冷凍-其他沙魚	132.18	元/公斤
623	海鮮類	冷凍-魷魚	44.11	元/公斤
624	海鮮類	冷凍-墨魚賊	33.83	元/公斤
625	海鮮類	冷凍-花枝	50.15	元/公斤
626	海鮮類	冷凍-透抽	227.55	元/公斤
627	海鮮類	冷凍-軟舌	104.45	元/公斤
628	海鮮類	冷凍-小卷	29.25	元/公斤
629	海鮮類	冷凍-目斗	141.84	元/公斤
630	海鮮類	冷凍-章魚	30.1	元/公斤
631	海鮮類	冷凍-其他頭足	37.99	元/公斤
632	海鮮類	冷凍-馬頭魚	28.41	元/公斤
633	海鮮類	冷凍-龍尖	153.31	元/公斤
634	海鮮類	冷凍-石斑魚	61.29	元/公斤
635	海鮮類	冷凍-過魚	59	元/公斤
636	海鮮類	冷凍-狗母	21.32	元/公斤
637	海鮮類	冷凍-海鰻	45	元/公斤
638	海鮮類	冷凍-皮刀	16.44	元/公斤
639	海鮮類	冷凍-肉魚	87.74	元/公斤
640	海鮮類	冷凍-午仔魚	36.71	元/公斤
641	海鮮類	冷凍-署魚	39	元/公斤
642	海鮮類	冷凍-尖梭	29.88	元/公斤
643	海鮮類	冷凍-油魚	53.25	元/公斤
644	海鮮類	冷凍-油魚片	53.21	元/公斤
645	海鮮類	冷凍-鱈魚	110.28	元/公斤
646	海鮮類	冷凍-白帶魚	102.12	元/公斤
647	海鮮類	冷凍-魴魚	33.65	元/公斤
648	海鮮類	冷凍-咬九	46.56	元/公斤
649	海鮮類	冷凍-龍舌	26.76	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
650	海鮮類	冷凍-英哥	49.59	元/公斤
651	海鮮類	冷凍-海鱺	100.49	元/公斤
652	海鮮類	冷凍-赤筆	36.41	元/公斤
653	海鮮類	冷凍-金龍	36.11	元/公斤
654	海鮮類	冷凍-加志	53.47	元/公斤
655	海鮮類	冷凍-秋刀	46.32	元/公斤
656	海鮮類	冷凍-沙腸	248.14	元/公斤
657	海鮮類	冷凍-柳葉魚	63.6	元/公斤
658	海鮮類	冷凍-時魚	11.98	元/公斤
659	海鮮類	冷凍-什魚	38.21	元/公斤
660	海鮮類	冷凍-剥皮魚	150.38	元/公斤
661	海鮮類	冷凍-烏殼	24	元/公斤
662	海鮮類	冷凍-魚膘	54.4	元/公斤
663	海鮮類	冷凍-其它烏魚	25.03	元/公斤
664	海鮮類	冷凍-水針	35.77	元/公斤
665	海鮮類	冷凍-香魚	64.64	元/公斤
666	海鮮類	冷凍-柳葉魚	64.55	元/公斤
667	海鮮類	冷凍-鱈魚頭	6	元/公斤
668	海鮮類	冷凍-鱈魚片	74.95	元/公斤
669	海鮮類	冷凍-鱈肚	80.06	元/公斤
670	海鮮類	冷凍-圓鱈	46.53	元/公斤
671	海鮮類	冷凍-圓鱈片	86.61	元/公斤
672	海鮮類	冷凍-鮭魚	198.81	元/公斤
673	海鮮類	冷凍-紅條	81.9	元/公斤
674	海鮮類	其他凍結	102.39	元/公斤
675	海鮮類	蝦類-溪蝦	132.95	元/公斤
676	海鮮類	蝦類-草蝦海	197.85	元/公斤
678	海鮮類	蝦類-草蝦養	147.25	元/公斤
679	海鮮類	蝦類-草蝦仁	279.91	元/公斤
680	海鮮類	蝦仁-蝦類	193.36	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
681	海鮮類	蝦類-沙蝦養	192.25	元/公斤
682	海鮮類	蝦類-泰國蝦養	98.81	元/公斤
683	海鮮類	蝦類-紅尾蝦海	169.74	元/公斤
684	海鮮類	蝦類-紅尾蝦養	183.64	元/公斤
685	海鮮類	蝦類-班節蝦海	320.85	元/公斤
686	海鮮類	蝦類-班節蝦養	125.84	元/公斤
687	海鮮類	蝦類-大正蝦海	575.45	元/公斤
688	海鮮類	蝦類-劍蝦海	125.64	元/公斤
689	海鮮類	蝦類-白秋蝦海	140	元/公斤
690	海鮮類	蝦類-厚殼蝦海	69.7	元/公斤
691	海鮮類	蝦類-紅蝦海	77.47	元/公斤
692	海鮮類	蝦類-蘆蝦海	259.06	元/公斤
693	海鮮類	蝦類-龍蝦海	300.29	元/公斤
694	海鮮類	蝦類-蝦姑海	52.35	元/公斤
695	海鮮類	蝦類-櫻花蝦	564.92	元/公斤
696	海鮮類	其他蝦類	105.83	元/公斤
697	海鮮類	蝦類-甜蝦	103	元/公斤
698	海鮮類	蝦類-蟳仔	122.95	元/公斤
699	海鮮類	蝦類-紅蟳	443.23	元/公斤
700	海鮮類	蝦類-三點仔	160.68	元/公斤
701	海鮮類	蝦類-市仔	71.48	元/公斤
702	海鮮類	蝦類-市仔管	110.55	元/公斤
703	海鮮類	蝦類-海蝦	591.21	元/公斤
704	海鮮類	蝦類-市足	39.97	元/公斤
705	海鮮類	蝦類-花市	155.21	元/公斤
706	海鮮類	蝦類-石市	102	元/公斤
707	海鮮類	蝦類-旭蟹	196.98	元/公斤
708	海鮮類	蝦類-大閘蟹	113.76	元/公斤
709	海鮮類	蝦類-其他蟹類	24.09	元/公斤
710	海鮮類	貝類-牡蠣養	59.93	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
711	海鮮類	貝類-殼蚶	59.93	元/公斤
712	海鮮類	貝類-文蛤海	45.23	元/公斤
713	海鮮類	貝類-文蛤養	34.52	元/公斤
714	海鮮類	貝類-九孔海	102.9	元/公斤
715	海鮮類	貝類-九孔養	124.86	元/公斤
716	海鮮類	貝類-蜆養	24.86	元/公斤
717	海鮮類	貝類-鳳螺海	109.56	元/公斤
718	海鮮類	貝類-海瓜子	115.31	元/公斤
719	海鮮類	貝類-市肉	48.33	元/公斤
720	海鮮類	貝類-海瓜子	99.54	元/公斤
721	海鮮類	貝類-其他貝類	47.98	元/公斤
722	海鮮類	圓鱈片	77.37	元/公斤
723	海鮮類	雪魚片	300.04	元/公斤
724	海鮮類	鮭魚片	130.27	元/公斤
725	海鮮類	海參	86.24	元/公斤
726	海鮮類	鮭頭	39.42	元/公斤
727	海鮮類	鮭魚	501.75	元/公斤
728	海鮮類	鮭魚尾	46	元/公斤
729	海鮮類	鮭魚肚	50.04	元/公斤
730	海鮮類	鮭魚喉	44.44	元/公斤
731	海鮮類	水晶魚	60.21	元/公斤
732	海鮮類	鹽溫魚	59.49	元/公斤
733	海鮮類	下巴	40.97	元/公斤
734	海鮮類	魚丸	29.89	元/公斤
735	海鮮類	貢丸	24	元/公斤
736	海鮮類	其他加工	15	元/公斤
737	海鮮類	熟卷	113.57	元/公斤
738	海鮮類	烏魚子	454.44	元/公斤
739	海鮮類	熟四破	107.47	元/公斤
740	海鮮類	熟丁香	163.15	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫  
親師生珍食美味午餐比賽

106 年 3 月 22 日核定版

模擬食材市場批發參考價-成本分析

品項	食材分類	食材名稱	單價	單位
741	海鮮類	熟鯖魚	74.24	元/公斤
742	海鮮類	其他魚	43.73	元/公斤
743	海鮮類	潮鯛片	132.94	元/公斤
744	海鮮類	干貝	228.77	元/公斤
745	海鮮類	鮑魚	64.71	元/公斤
746	海鮮類	海蝦	500.36	元/公斤
747	家畜類	背脊肉(豬里肌肉)	210.36	元/公斤
748	家畜類	肩胛肉(豬胛心肉)	180.25	元/公斤
749	家畜類	腹協肉(豬五花肉)	203.38	元/公斤
750	家畜類	後腿肉(豬後腿肉)	172.04	元/公斤
751	家畜類	排骨(豬大排骨)	159.6	元/公斤
752	家畜類	排骨(豬小排骨)	198.08	元/公斤
753	家畜類	前腳(豬前腳)	129.77	元/公斤
754	家畜類	豬後腳(豬後腳)	114.59	元/公斤
755	家畜類	心(豬心)	147.57	元/公斤
756	家畜類	腰子(豬腰子)	210.96	元/公斤
757	家畜類	肝(豬肝)	110.69	元/公斤
758	家畜類	國產牛肉(牛腱)	365.87	元/公斤
759	家畜類	國產牛肉(牛腩)	360.28	元/公斤
760	家畜類	國產羊肉(中等)	421.74	元/公斤
761	家禽類	鴨(土番鴨)(屠體)	159.02	元/公斤
762	家禽類	鵝(屠體)	199.68	元/公斤
763	家禽類	雞蛋(中等)	55.14	元/公斤
764	家禽類	鴨蛋(中等)	71.28	元/公斤
765	家禽類	白肉雞(屠體)	128.92	元/公斤
766	家禽類	土雞公(屠體)	202.62	元/公斤
767	家禽類	土雞母(屠體)	212.51	元/公斤
768	家禽類	羊乳	36.3	元/公斤
769	家禽類	牛奶(中級)	26.85	元/公斤

106 年度「臺北市公私立小學珍食美味午餐大作戰-小田園熊鈣讚」活動計畫

親師生珍食美味午餐比賽

參考資料三

106 年 3 月 22 日核定版

高鈣食物建議表 (每 100 公克食物含鈣量)

種類	50-100mg	101-200mg	201-500mg	500mg 以上
全穀根莖類及澱粉	綜合穀類粉、蒟蒻、花豆、米豆	糙米片、加鈣米、紅豆、綠豆	麥片	養身麥粉
堅果及種子類	白芝麻、花生、杏仁粉、核桃粒	紅土花生、花生粉、蓮子、開心果	杏仁果、無花果	黑芝麻、黑芝麻粉、芝麻醬、芝麻糊、山粉圓、愛玉子
蔬菜類 水果類	海帶、韭菜、芥菜、油菜花、番薯葉、白鳳菜、青江菜、空心菜、菠菜、高麗菜、芹菜、雪裡紅、桔子、黑棗、葡萄乾、紅棗	紅莧菜、薄荷、九層塔、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜、川七、小白菜、油菜、黃秋葵、紫菜、龍眼乾、皇冠菜	黑甜菜、芥蘭、山芹菜、洋菜	髮菜、香椿
豆類	米豆、豆腐皮、蠶豆、味噌	黑豆、黃豆、豆鼓、傳統豆腐、臭豆腐	干絲、凍豆腐、黃豆、小三角油豆腐、五香豆干	小方豆乾
魚肉蛋類	紅蜻蜓魚、小龍蝦、白口、紅蟳、斑節蝦、干貝、螳螂蝦、草魚、海鰻、白花、白海參、水煮蛋	蝦姑頭、牡蠣、文蛤、鹹小卷、劍蝦、牡蠣干、蝦仁、雞蛋黃	旗魚鬆、金錢魚、薔薇離鱈	小魚干、蝦皮、蝦米、魚脯
乳品類	優酪乳	高鐵鈣脫脂牛乳、鮮乳、保久乳		奶粉、羊奶粉、乳酪