

臺中市東勢區石角國小營養午餐菜單

108學年度第二學期第 6 週

印表日期：0109.03.23

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)
主食	麥片飯	250~300	五穀飯	250~300	麵	250~300						
主菜	東坡豆腐	90	麻油雞	95	奶油蘑菇通心	250						
副菜	紅蘿蔔炒蛋	80	黃瓜肉羹	85	蔗香雞腿	85						
副菜(二)	翠綠油菜	85	蒜香福山萵苣	85	有機蔬菜	85						
湯	玉米濃湯	250	海帶芽蛋花湯	250	羅宋湯	250						
水果	麥片	0			水果	1						
營養分析	低年級	高年級	低年級	高年級	低年級	高年級						
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0						
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	2.1	2.1	2.3	2.3						
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.9	1.9	1.8	1.8						
水果類(份)	1.0	1.0			1.0	1.0						
油脂與堅果種子類(份)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5						
乳品類(份)												
醣類(%)	56	59	52	55	55	58						
蛋白質(%)	15	15	16	16	15	15						
脂質(%)	29	27	32	29	30	27						
熱量(大卡)	704.0	772.0	651.0	719.0	724.0	792.0						
鈣(mg)	54		73		26							
鈉(mg)	194		353		408							
膳食纖維(g)	1		3		3							

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。

教育部學校午餐食物內容建議量		
	國小1~3年級	國小4~6年級
熱量(大卡)	670大卡	770大卡
全穀雜糧(份)	4.5份	5份
豆魚蛋肉(份)	2份	2份
蔬菜類(份)	1份	1.5份
水果類(份)	1份	1份
油脂與堅果種子	2份	2.5份
乳品類(份)	每週3份	
鈣(mg)	270 ~ 330mg	
鈉(mg)	670mg 以下	
膳食纖維(g)	8 ~ 12g	

附註：未供應水果者熱量應減少60大卡
未供應乳品者，須扣除其熱量



健康優質飲食

服務電話：04-27070263

傳真：04-27070058

莞儂食品股份有限公司

臺中市東勢區石角國小營養午餐菜單

108學年度第二學期第 7 週

印表日期：0109.03.23

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	4月6日		4月7日		4月8日		4月9日		4月10日		4月11日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)
主食	麥片飯	250~300	紫米飯	250~300	麵	250~300	地瓜飯	250~300	多穀飯	250~300		
主菜	沙茶麵腸	85	紅燒虱目魚	90	日式拉麵	350	泰式醬爆肉	80	成都栗子雞	95		
副菜	三色炒蛋	85	芹菜雙鮮	85	口袋餅	50	管筍炒肉絲	80	大阪燒高麗	90		
副菜(二)	翠綠油菜	85	蒜香空心菜	85	有機蔬菜	85	蒜香福山萵苣	85	蒜香青江菜	85		
湯	蔬菜五行湯	250	榨菜肉絲湯	250	口袋餅內餡	70	豬血湯	250	珍珠奶茶	250		
水果	麥片	0	保久乳福樂高	1	水果	0	黃地瓜中丁	0				
營養分析	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)	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.6	2.6	2.5	2.5	2.1	2.1	2.5	2.5	2.5	2.5		
蔬菜類(份)	1.5	1.5	2.1	2.1	1.5	1.5	1.6	1.6	1.6	1.6		
水果類(份)	1.0	1.0										
油脂與堅果種子類(份)	2.5	2.5			2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5		
乳品類(份)			1.0	1.0								
醣類(%)	53	56	54	57	51	55	49	53	49	53		
蛋白質(%)	16	16	21	20	16	16	17	17	17	17		
脂質(%)	31	28	25	23	32	29	33	30	33	30		
熱量(大卡)	739.0	807.0	725.0	793.0	642.0	710.0	673.0	741.0	673.0	741.0		
鈣(mg)	535		336		61		74		10			
鈉(mg)	1035		698		1466		471		181			
膳食纖維(g)	6		3		7		0		0			

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。

教育部學校午餐食物內容建議量		
	國小1~3年級	國小4~6年級
熱量(大卡)	670大卡	770大卡
全穀雜糧(份)	4.5份	5份
豆魚蛋肉(份)	2份	2份
蔬菜類(份)	1份	1.5份
水果類(份)	1份	1份
油脂與堅果種子	2份	2.5份
乳品類(份)	每週3份	
鈣(mg)	270 ~ 330mg	
鈉(mg)	670mg 以下	
膳食纖維(g)	8 ~ 12g	

附註：未供應水果者熱量應減少60大卡
未供應乳品者，須扣除其熱量



健康優質飲食

服務電話：04-27070263

傳真：04-27070058

莞儂食品股份有限公司