

# 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 16 週

印表日期：0109.05.29

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	6月8日		6月9日		6月10日		6月11日		6月12日		6月13日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)								
主食	麥片飯	250~300	什穀飯	250~300	飯	250~300	糙米飯	250~300	薏仁飯	250~300		
主菜	沙茶麵腸	85	焗烤鮮魚	90	皮蛋瘦肉粥	350	蠔油雞翅	100	梅干燒肉	95		
副菜	紅蘿蔔炒蛋	80	竹筍炒肉絲	90	關東滷味	75	韓式炒泡麵	90	西芹腰果	85		
副菜(二)	有機蔬菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香青江菜	85	翠綠油菜	85	蒜香高麗菜	85		
湯	雙芽蔬菜湯	250	香菇雞湯	250	蒸包子	75	肉骨茶	250	冬瓜鮮菇湯	250		
水果	麥片	0			糙米	0	大麥小薏仁	0				
營養分析	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)	2.3	2.3	2.0	2.0	2.1	2.1	2.2	2.2	2.4	2.4		
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.8	1.8	1.5	1.5	1.6	1.6	1.2	1.2		
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	2.3	2.3	2.5	2.5	2.5	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)	54	57	52	56	56	59	48	51	49	53		
蛋白質(%)	15	15	16	16	15	15	16	15	17	17		
脂質(%)	30	28	32	29	29	26	30	28	34	30		
熱量(大卡)	716.0	784.0	642.0	710.0	693.0	761.0	695.0	763.0	657.0	725.0		
鈣(mg)	528		81		64		41		6			
鈉(mg)	1057		63		307		421		130			
膳食纖維(g)	5		2		2		1		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

# 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 17 週

印表日期：0109.05.29

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	6月15日		6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20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	小米飯	250~300			蕎麥飯	250~300	蕎麥飯	250~300	地瓜飯	250~300
主菜	蠔油百頁	85	親子丼	95	芋頭米粉湯	400	玉米蒸肉餅	90	成都栗子雞	95	滷豬排	75
副菜	美式炒蛋	90	黃瓜鮮燴	95	咖哩肉燥	90	冬瓜什錦	90	香料野菇	85	花開富貴	85
副菜(二)	有機蔬菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香高麗菜	85	翠綠油菜	85	蒜香青江菜	85	蝦皮銀芽	85
湯	南瓜雪片湯	250	茶壺湯	250	口袋餅	50	紫菜蛋花湯	250	酸菜肉片湯	250	芋香西米露	250
水果	麥片	0			蕎麥	0	多穀米	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	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	5.0	6.0
豆魚蛋肉(份)	2.3	2.3	2.3	2.3	2.2	2.2	2.4	2.4	2.3	2.3	2.3	2.3
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
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	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
乳品類(份)												
醣類(%)	55	57	50	54	55	58	50	53	50	54	50	54
蛋白質(%)	15	15	17	16	15	15	17	17	17	16	17	16
脂質(%)	30	27	33	30	30	27	33	30	33	30	33	30
熱量(大卡)	719.0	787.0	656.0	724.0	710.0	778.0	664.0	732.0	656.0	724.0	656.0	724.0
鈣(mg)	44		65		29		13		15		18	
鈉(mg)	153		294		90		125		194		38	
膳食纖維(g)	0		1		3		1		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