

# 臺中市東勢區石角國小營養午餐菜單

109學年度第一學期第 1 週

印表日期：0109.08.17

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		9月5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	麵	250~300	薏仁飯	250~300	糙米飯	250~300		
主菜	奶焗花椰	100	梅干燒肉	95	義大利麵	350	鵝蛋肉燥	90	醋溜雞丁	100		
副菜	玉米蒸蛋	95	螞蟻上樹	95	滷雞排	100	黃瓜什錦	85	芹菜雙鮮	85		
副菜(二)	有機銀芽	80	蒜香蚵白菜	85	翠綠油菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85		
湯	鮮蔬細粉湯	250	蘿蔔湯	250	鮮蔬味噌湯	250	金針肉絲湯	250	綠豆地瓜湯	250		
水果	水果	0	保久乳福樂高	0	大麥小薏仁	0	糙米	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)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.6	2.6	2.3	2.3	2.5	2.5		
蔬菜類(份)	1.9	1.9	0.8	0.8	0.3	0.3	0.3	0.3	0.6	0.6		
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		
乳品類(份)			1.0	1.0								
醣類(%)	55	58	46	50	52	55	49	53	48	52		
蛋白質(%)	15	15	17	17	16	16	17	16	17	17		
脂質(%)	29	27	36	33	32	29	34	31	35	31		
熱量(大卡)	719.0	787.0	785.0	853.0	710.0	778.0	628.0	696.0	649.0	717.0		
鈣(mg)	127		23		49		22		91			
鈉(mg)	185		155		203		423		24			
膳食纖維(g)	1		1		11		0		8			

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

109學年度第一學期第 2 週

印表日期：0109.08.17

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	9月7日		9月8日		9月9日		9月10日		9月11日		9月12日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)								
主食	地瓜飯	250~300	紫米飯	250~300	粥	250~300	小米飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	蠔油杏鮑菇	85	清蒸鮮魚片	100	香菇瘦肉粥	300	蠔油雞翅	100	三杯雞	90		
副菜	紅蘿蔔炒蛋	80	洋芋肉末	85	芝麻包	60	紹子豆腐	95	小瓜什錦	80		
副菜(二)	蒜香空心菜	85	翠綠油菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香高麗菜	85		
湯	蔬菜五行湯	250	香菇雞湯	250	老街滷味	75	黃瓜肉羹湯	250	玉米濃湯	250		
水果	黃地瓜去皮	0			水果	0	五穀米	0				
營養分析	低年級	高年級										
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.0	6.0	5.5	6.5	5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.7	2.7	2.6	2.6	1.8	1.8	3.0	3.0	2.3	2.3		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	0.7	0.7	0.2	0.2	0.4	0.4	1.7	1.7		
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		
乳品類(份)												
醣類(%)	52	55	48	51	58	60	45	49	51	54		
蛋白質(%)	16	16	18	17	14	14	18	18	17	16		
脂質(%)	31	29	35	32	28	26	36	33	33	30		
熱量(大卡)	743.0	811.0	660.0	728.0	683.0	751.0	682.0	750.0	661.0	729.0		
鈣(mg)	63		12		33		13		57			
鈉(mg)	894		144		96		102		100			
膳食纖維(g)	6		1		2		1		2			

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	



## 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

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