

# 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 3 週

印表日期：0109.09.07

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	9月14日		9月15日		9月16日		9月17日		9月18日		9月19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	胚芽飯	250~300	麵	250~300	糙米飯	250~300	多穀飯	250~300		
主菜	咖哩豆腸	105	彩椒腰果雞丁	90	鮮蔬麵疙瘩	350	蔗香雞腿	85	粉蒸肉	95		
副菜	彩蔬炒蛋	90	香炒土豆條	80	茶葉蛋	65	花開富貴	85	瓠瓜什錦	95		
副菜(二)	有機蔬菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香蚵白菜	85		
湯	冬瓜鮮菇湯	250	青菜蛋花湯	250	銀絲卷	65	南瓜排骨湯	250	椰香西米露	250		
水果	水果	0			水果	0	多穀米	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	5.2	6.2	5.0	6.0	5.3	6.3		
豆魚蛋肉(份)	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	3.3	3.3	2.5	2.5		
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.4	1.4	1.3	1.3	1.7	1.7	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	2.2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)	51	54	49	53	58	59	46	49	51	54		
蛋白質(%)	17	17	17	17	15	14	19	18	17	17		
脂質(%)	32	30	34	31	27	26	36	33	32	29		
熱量(大卡)	770.0	838.0	669.0	737.0	690.0	772.0	734.0	802.0	699.0	767.0		
鈣(mg)	38		16		604		44		49			
鈉(mg)	133		442		2505		24		104			
膳食纖維(g)	2		0		1		1		4			

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 4 週

印表日期：0109.09.07

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	9月21日		9月22日		9月23日		9月24日		9月25日		9月26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	南瓜飯	250~300	蕎麥飯	250~300	飯	250~300	糙米飯	250~300	胚芽飯	250~300	紫米飯	250~300
主菜	東坡豆腐	90	糖醋雞丁	100	肉羹燴飯	350	冰糖豬腳	100	紅燒烏魚	90	蔗香雞排	120
副菜	翡翠蒸蛋	100	白菜滷	100	什錦滷味	80	大阪燒高麗	90	黃瓜鮮燴	95	金針什錦羹	90
副菜(二)	蒜香高麗菜	85	翠綠油菜	85	有機銀芽	80	蒜香空心菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香青江菜	85
湯	青菜豆腐湯	300	海芽味噌湯	250	黑糖小饅頭	0	莧菜銀魚湯	250	茶壺湯	250	玉米蛋花湯	250
水果	南瓜去皮切絲	0			水果	0	胚芽米	0	紫米黑糯米	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	低年級	高年級
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.0	6.0	5.1	6.1	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	2.2	2.2	2.2	2.2	2.0	2.0	2.1	2.1	2.0	2.0
蔬菜類(份)	1.3	2.3	1.9	1.9	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.9	1.9
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	59	51	55	56	58	52	56	52	55	52	56
蛋白質(%)	15	15	17	16	15	15	16	16	16	16	16	16
脂質(%)	30	26	32	29	29	27	32	29	32	29	31	28
熱量(大卡)	697.0	789.0	659.0	727.0	724.0	792.0	642.0	710.0	649.0	717.0	645.0	713.0
鈣(mg)	63		49		35		154		26		6	
鈉(mg)	130		155		171		238		119		27	
膳食纖維(g)	0		0		1		3		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	



## 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