

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 5 週

印表日期：0109.09.16

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	9月28日		9月29日		9月30日		10月1日		10月2日		10月3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	糙米飯	250~300	麵	250~300						
主菜	麻婆豆腐	90	蔥爆肉片	100	什錦炒麵	250						
副菜	南瓜滑蛋	90	碧玉葫蘆	90	滷雞排	100						
副菜(二)	蒜香蚵白菜	85	蒜香青江菜	85	有機蔬菜	85						
湯	冬瓜鮮菇湯	250	竹筍排骨湯	250	肉骨茶	250						
水果	麥片	0			水果	0						
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)	5.1	6.1	5.0	6.0	5.0	6.0						
豆魚蛋肉(份)	2.2	2.2	2.5	2.5	3.0	3.0						
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.2	1.2	1.6	1.6						
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						
乳品類(份)												
醣類(%)	55	58	49	52	51	54						
蛋白質(%)	15	15	17	17	17	17						
脂質(%)	30	27	34	31	32	30						
熱量(大卡)	712.0	780.0	664.0	732.0	770.0	838.0						
鈣(mg)	35		29		58							
鈉(mg)	130		138		272							
膳食纖維(g)	0		2		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

109學年度第一學期第 6 週

印表日期：0109.09.16

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	10月5日		10月6日		10月7日		10月8日		10月9日		10月10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	地瓜飯	250~300	薏仁飯	250~300	飯	250~300	紫米飯	250~300				
主菜	蠔油百頁	85	紅燒虱目魚	90	火腿蛋炒飯	300	蒙古炒肉	85				
副菜	香鬆蒸蛋	95	西芹腰果	85	老街滷味	75	香料野菇	85				
副菜(二)	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85	有機蔬菜	85	蒜香空心菜	85				
湯	雪花雙菇湯	250	洋芋濃湯	250	紫菜蛋花湯	250	南瓜濃湯	250				
水果	黃地瓜中丁	0	保久乳福樂高	1	水果	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				
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.5	6.5				
豆魚蛋肉(份)	2.2	2.2	2.3	2.3	2.0	2.0	2.6	2.6				
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.6	1.6	1.5	1.5	1.6	1.6				
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				
乳品類(份)			1.0	1.0								
醣類(%)	55	58	47	50	56	59	51	54				
蛋白質(%)	15	15	18	17	15	14	17	17				
脂質(%)	30	27	36	33	29	27	32	29				
熱量(大卡)	707.0	775.0	811.0	879.0	695.0	763.0	715.0	783.0				
鈣(mg)	45		251		25		81					
鈉(mg)	175		420		321		159					
膳食纖維(g)	0		1		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	

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