

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 7 週

印表日期：0109.09.28

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	10 月 12 日		10 月 13 日		10 月 14 日		10 月 15 日		10 月 16 日		10 月 17 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	糙米飯	250~300	小米飯	250~300		
主菜	三杯鮮菇	95	鮮菇滑雞	100	客家板條(乾)	300	紅燒排骨	100	咖哩雞	100		
副菜	蕃茄炒蛋	80	起司年糕	90	什錦滷味	80	大阪燒高麗	90	螞蟻上樹	95		
副菜(二)	蒜香青江菜	85	翠綠皺葉白菜	90	蝦皮銀芽	85	有機蔬菜	85	翠綠油菜	85		
湯	關東煮湯	250	黃瓜排骨湯	250	海帶芽蛋花湯	250	玉米濃湯	250	仙草蜜	250		
水果	水果	0			水果	0	小米	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	5.5	6.5	5.0	6.0	5.5	6.5	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	2.5	2.5	2.1	2.1	2.2	2.2	2.5	2.5		
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.4	1.4	1.2	1.2	2.0	2.0	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)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0		
乳品類(份)												
醣類(%)	57	60	53	56	57	60	55	58	53	56		
蛋白質(%)	15	15	18	17	15	15	17	16	18	17		
脂質(%)	27	25	30	27	27	25	28	26	30	27		
熱量(大卡)	682.0	750.0	681.0	749.0	673.0	741.0	673.0	741.0	685.0	753.0		
鈣(mg)	50		5		72		49		102			
鈉(mg)	215		127		157		118		133			
膳食纖維(g)	2		0		1		0		9			

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

莞農食品股份有限公司

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 8 週

印表日期：0109.09.28

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	10 月 19 日		10 月 20 日		10 月 21 日		10 月 22 日		10 月 23 日		10 月 24 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	胚芽飯	250~300	粥	250~300	蕎麥飯	250~300	多穀飯	250~300		
主菜	宮保丁	80	滷豬排	75	皮蛋瘦肉粥	350	義式鄉村燉肉	95	麻油雞	95		
副菜	豆漿蒸蛋	90	蔥燒豆腐	80	滷雞翅	85	咖哩粉絲煲	110	黃瓜什錦	85		
副菜(二)	炒地瓜葉	82	蒜香高麗菜	85	有機蔬菜	85	翠綠油菜	85	蒜香福山萬苣	85		
湯	冬瓜鮮菇湯	250	古早味筍湯	250	茶葉蛋	65	肉骨茶	250	蔬菜五行湯	250		
水果	南瓜去皮切絲	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)	5.5	6.5	5.0	6.0	5.0	6.0	5.5	6.5	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.7	2.7	2.3	2.3	2.5	2.5	2.0	2.0		
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.4	1.4	1.4	1.0	1.7	1.7	2.3	2.3		
水果類(份)	1.0	1.0			1.0	1.0						
油脂與堅果種子類(份)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0		
乳品類(份)												
醣類(%)	59	62	50	53	56	59	53	56	55	58		
蛋白質(%)	15	15	18	18	16	16	18	17	17	16		
脂質(%)	26	23	32	29	28	26	29	27	29	26		
熱量(大卡)	699.0	767.0	661.0	729.0	692.0	750.0	688.0	756.0	631.0	699.0		
鈣(mg)	58		6		606		7		41			
鈉(mg)	154		11		2365		77		58			
膳食纖維(g)	2		0		0		1		1			

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

莞農食品股份有限公司