

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 9 週

印表日期：0109.10.13

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	10月26日		10月27日		10月28日		10月29日		10月30日		10月31日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)								
主食	麥片飯	250~300	紫米飯	250~300	麵	250~300	糙米飯	250~300	小米飯	250~300		
主菜	東坡豆腐	90	玉米蒸肉餅	90	義大利麵	350	醬爆肉片	85	糖醋雞丁	100		
副菜	洋蔥炒蛋	80	芋香白菜	85	鍋貼	40	咖哩芋	100	絲瓜麵線	85		
副菜(二)	蒜香青江菜	85	蒜香空心菜	85	有機蔬菜	85	翠綠皺葉白菜	90	蒜香高麗菜	85		
湯	羅宋湯	250	青木瓜排骨湯	250	巧達濃湯	250	紫菜豆腐湯	250	珍珠鮮奶茶	250		
水果	麥片	0			糙米	0	小米	0				
營養分析	低年級	高年級										
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.5	6.5	5.5	6.5	5.5	6.5	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.7	2.7	2.7	2.7		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	2.0	2.0	1.2	1.2	1.2	1.2	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)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0		
乳品類(份)												
醣類(%)	58	61	56	59	59	62	51	55	50	54		
蛋白質(%)	15	15	16	16	15	15	18	17	18	18		
脂質(%)	27	24	27	25	26	23	31	28	32	29		
熱量(大卡)	670.0	738.0	658.0	726.0	699.0	767.0	690.0	758.0	668.0	736.0		
鈣(mg)	42		8		52		55		11			
鈉(mg)	146		68		116		99		973			
膳食纖維(g)	0		2		11		0		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	



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

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 10 週

印表日期：0109.10.13

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	11月2日		11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月7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	飯	250~300	燕麥飯	250~300	多穀飯	250~300		
主菜	紅燒豆腐	100	滷雞翅	85	咖哩炒飯	300	清蒸鮮魚片	100	蒜泥白肉	80		
副菜	洋蔥炒蛋	80	豆薯炒肉絲	85	紅燒獅子頭	90	蘿蔔羹	90	黃瓜鵝蛋	85		
副菜(二)	蒜香福山萵苣	85	翠綠油菜	85	有機蔬菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香青江菜	85		
湯	雪花雙菇湯	250	蕃茄元氣湯	250	海芽味噌湯	250	玉米蛋花湯	250	肉羹湯	250		
水果	水果	0	保久乳福樂高	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	5.5	6.5	5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.1	2.1	2.1	2.1	2.2	2.2	2.3	2.3		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	2.0	2.0	1.1	1.1	1.7	1.7	2.2	2.2		
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)			1.0	1.0								
醣類(%)	58	61	49	53	59	61	53	56	53	56		
蛋白質(%)	15	15	18	17	15	15	17	17	17	17		
脂質(%)	27	24	33	30	26	24	30	27	30	27		
熱量(大卡)	670.0	738.0	784.0	852.0	704.0	772.0	631.0	699.0	651.0	719.0		
鈣(mg)	60		7		55		13		21			
鈉(mg)	175		39		85		98		218			
膳食纖維(g)	1		0		0		0		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

莞儂食品股份有限公司