

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 11 週

印表日期：0109.10.26

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	11月9日		11月10日		11月11日		11月12日		11月13日		11月14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	蕎麥飯	250~300	麵	250~300	糙米飯	250~300	紫米飯	250~300		
主菜	三杯嫩油腐丁	85	彩椒腰果雞丁	90	鮮蔬麵疙瘩	350	冰糖醬鴨	90	蒙古炒肉	85		
副菜	蕃茄炒蛋	80	花開富貴	85	蒸包子	75	咖哩粉絲煲	110	芋香白菜	85		
副菜(二)	蒜香福山萵苣	85	蒜香高麗菜	85	有機黑葉白菜	85	蒜香青江菜	85	翠綠油菜	85		
湯	蔬菜濃湯	250	金針肉絲湯	250	滷雙結	85	冬瓜鮮菇湯	250	紅豆薏仁湯	250		
水果	黃地瓜去皮	0			水果	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		
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	2.9	2.9	2.0	2.0	2.5	2.5	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.7	1.7	2.0	2.0		
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	49	52	58	61	51	55	55	58		
蛋白質(%)	15	15	19	18	15	15	18	17	17	16		
脂質(%)	27	25	32	29	27	24	31	28	28	26		
熱量(大卡)	682.0	750.0	681.0	749.0	674.0	742.0	654.0	722.0	673.0	741.0		
鈣(mg)	42		5		36		12		98			
鈉(mg)	141		139		531		438		86			
膳食纖維(g)	2		0		2		1		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 12 週

印表日期：0109.10.26

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21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	粥	250~300	糙米飯	250~300	薏仁飯	250~300		
主菜	麻婆豆腐	90	蔗香雞腿	85	鮮魚粥	350	茄汁雞丁	90	梅干燒肉	95		
副菜	蘑菇蒸蛋	85	瓠瓜羹	85	東山鴨頭滷味	90	醬燒寬粉	80	客家小炒	70		
副菜(二)	蒜香蚵白菜	85	蒜香福山萵苣	85	有機蔬菜	85	翠綠油菜	85	蒜香高麗菜	85		
湯	黃瓜鮮菇湯	250	結頭玉穗湯	250	鮮肉包子	70	蔬菜五行湯	250	古早味筍湯	250		
水果	麥片	0			糙米	0	大麥小薏仁	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)	2.3	2.3	2.0	2.0	2.0	2.0	2.1	2.1	2.6	2.6		
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.9	1.9	1.6	1.6	2.0	2.0	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)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0		
乳品類(份)												
醣類(%)	56	59	54	58	58	61	54	57	51	54		
蛋白質(%)	16	16	17	16	15	15	17	16	18	18		
脂質(%)	28	25	29	26	27	24	29	26	31	28		
熱量(大卡)	694.0	762.0	622.0	690.0	674.0	742.0	632.0	700.0	665.0	733.0		
鈣(mg)	40		0		18		3		8			
鈉(mg)	144		12		103		16		135			
膳食纖維(g)	0		0		0		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	

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