

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 13 週

印表日期：0109.11.09

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	11月23日		11月24日		11月25日		11月26日		11月27日		11月28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	紫米飯	250~300		
主菜	宮保干丁	80	義式鄉村燉肉	95	日式拉麵	350	蠔油雞排	100	蔥爆肉片	100		
副菜	碎脯烘蛋	80	黃瓜鮮燴	95	口袋餅	50	螞蟻上樹	95	焗汁花椰	0		
副菜(二)	蒜香蚵白菜	85	蒜香青江菜	85	有機蔬菜	85	翠綠油菜	85	蒜香福山萵苣	85		
湯	養生藥膳湯	250	青菜豆腐湯	300	口袋餅內餡	70	冬瓜排骨湯	250	綠豆地瓜湯	250		
水果	麥片	0			糙米	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		
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.5	6.5	5.0	6.0	5.0	6.0	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.2	2.2	2.3	2.3	2.1	2.1	2.6	2.6		
蔬菜類(份)	1.5	1.5	2.2	2.0	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(%)	58	61	55	58	56	59	53	57	53	56		
蛋白質(%)	15	15	17	16	16	16	17	16	18	17		
脂質(%)	27	24	28	26	28	25	30	27	29	27		
熱量(大卡)	672.0	740.0	677.0	741.0	697.0	765.0	625.0	693.0	702.0	770.0		
鈣(mg)	46		37		35		1		95			
鈉(mg)	161		71		1549		20		204			
膳食纖維(g)	0		0		6		1		7			

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 14 週

印表日期：0109.11.09

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	11月30日		12月1日		12月2日		12月3日		12月4日		12月5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	五穀飯	250~300	飯	250~300	糙米飯	250~300	蕎麥飯	250~300		
主菜	蠔油杏鮑菇	85	冰糖豬腳	100	嘉義雞肉飯	350	京醬鴨	100	滷雞翅	85		
副菜	玉米蒸蛋	95	西芹腰果	85	黑胡椒蒸豆腐	0	海帶三絲	85	龍飛鳳舞	90		
副菜(二)	蒜香高麗菜	85	蒜香福山萵苣	85	蒜香青江菜	85	有機蔬菜	85	翠綠油菜	85		
湯	日式味噌湯	250	雪花雙菇湯	250	巧達濃湯	250	結頭鮮菇湯	250	芋香西米露	250		
水果	南瓜去皮	0	保久乳福樂高	1	水果	0	蕎麥	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	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.2	2.2	2.5	2.5	2.7	2.7	2.4	2.4	2.0	2.0		
蔬菜類(份)	1.2	1.2	2.0	2.0	1.4	1.4	1.5	1.5	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)			1.0	1.0								
醣類(%)	57	59	48	51	55	58	51	55	56	59		
蛋白質(%)	16	15	18	18	17	16	18	17	16	16		
脂質(%)	28	25	34	31	28	26	31	28	28	25		
熱量(大卡)	679.0	747.0	813.0	881.0	755.0	823.0	641.0	709.0	651.0	719.0		
鈣(mg)	141		228		7		55		6			
鈉(mg)	881		89		85		741		23			
膳食纖維(g)	6		0		0		2		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