

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 15 週

印表日期：0109.11.23

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	12月7日		12月8日		12月9日		12月10日		12月11日		12月12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	紫米飯	250~300	麵	250~300	糙米飯	250~300	胚芽飯	250~300		
主菜	紅燒油豆腐	90	黑胡椒豬柳	100	義大利麵	350	咖哩魚塊	100	滷雞排	100		
副菜	豆漿蒸蛋	90	黃瓜什錦	85	蔗香雞腿	85	芹菜雙鮮	85	佛跳牆	95		
副菜(二)	蒜香高麗菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香福山萵苣	85	有機蔬菜	85	蒜香菠菜	85		
湯	鮮菇湯	250	南瓜濃湯	250	海帶芽蛋花湯	250	香菇雞湯	250	冬瓜貢丸湯	250		
水果	麥片	0			水果	0	胚芽米	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)	2.0	2.0	2.4	2.4	2.5	2.5	2.8	2.8	2.6	2.6		
蔬菜類(份)	1.8	1.8	2.3	2.3	1.6	1.6	2.2	2.2	2.1	2.1		
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	54	57	55	58	52	55	53	56		
蛋白質(%)	15	15	17	17	16	16	18	18	18	17		
脂質(%)	27	24	29	26	28	26	30	27	29	27		
熱量(大卡)	679.0	747.0	694.0	762.0	711.0	779.0	721.0	789.0	704.0	772.0		
鈣(mg)	53		17		41		13		12			
鈉(mg)	192		128		206		34		87			
膳食纖維(g)	1		0		10		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

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 16 週

印表日期：0109.11.23

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	12月14日		12月15日		12月16日		12月17日		12月18日		12月19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	小米飯	250~300	粥	250~300	糙米飯	250~300	燕麥飯	250~300		
主菜	三杯杏鮑菇	85	蠔油雞翅	100	南瓜粥	350	義式鄉村燉肉	95	成都栗子雞	95		
副菜	五香滷蛋	70	嫩炒筍茸	80	什錦滷味	80	螞蟻上樹	95	奶焗花椰	100		
副菜(二)	有機蔬菜	85	蒜香蚵白菜	85	翠綠油菜	85	蒜香菠菜	85	蒜香福山萵苣	85		
湯	關東煮湯	250	青木瓜排骨湯	250	鍋貼	40	虱目魚補湯	250	冬至湯圓	250		
水果	黃地瓜去皮	0			水果	0	燕麥粒	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	5.5	6.5	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.4	2.4	2.6	2.6	2.6	2.6		
蔬菜類(份)	1.5	1.5	2.8	2.8	1.7	1.7	1.7	1.7	1.5	1.5		
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	59	57	60	52	56	50	54		
蛋白質(%)	15	15	17	16	16	16	18	17	18	18		
脂質(%)	27	24	28	25	27	25	30	27	32	29		
熱量(大卡)	672.0	740.0	643.0	711.0	740.0	808.0	695.0	763.0	656.0	724.0		
鈣(mg)	98		8		19		35		74			
鈉(mg)	308		9		99		72		130			
膳食纖維(g)	3		3		0		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