

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 18 週

印表日期：0109.12.08

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	12月28日		12月29日		12月30日		12月31日		1月1日		1月2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	紫米飯	250~300	飯	250~300	糙米飯	250~300				
主菜	咕咾油豆腐	90	滷豬排	75	茄汁蛋炒飯	300	醋溜雞丁	100				
副菜	美式炒蛋	90	香炒土豆條	80	老街滷味	75	鮮蔬河粉	90				
副菜(二)	有機蔬菜	85	蒜香菠菜	85	蒜香福山葛苳	85	翠綠油菜	85				
湯	結頭玉穗湯	250	古早味筍湯	250	冬瓜鮮菇湯	250	玉米蛋花湯	250				
水果	南瓜去皮	0			糙米	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				
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.5	6.5	5.0	6.0	5.5	6.5				
豆魚蛋肉(份)	2.3	2.3	2.1	2.1	2.0	2.0	2.0	2.0				
蔬菜類(份)	1.9	1.9	1.3	1.3	2.0	2.0	1.5	1.5				
水果類(份)												
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				
乳品類(份)												
醣類(%)	52	56	55	58	54	58	56	59				
蛋白質(%)	17	17	17	16	17	16	16	16				
脂質(%)	30	27	28	26	29	26	28	25				
熱量(大卡)	644.0	712.0	649.0	717.0	624.0	692.0	646.0	714.0				
鈣(mg)	43		2		16		10					
鈉(mg)	154		255		70		35					
膳食纖維(g)	0		-1		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 17 週

印表日期：0109.12.08

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	12月21日		12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)								
主食	麥片飯	250~300	多穀飯	250~300	麵	250~300	糙米飯	250~300	胚芽飯	250~300		
主菜	香菇豆包	90	咕咾肉	100	星州湯麵	350	迷迭香雞排	100	蔥燒鮮魚丁	85		
副菜	紅蘿蔔炒蛋	80	鐵板豆腐	95	茶葉蛋	65	冬瓜什錦	90	腰果四色	80		
副菜(二)	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85	有機銀芽	80	蒜香蚵白菜	85	翠綠油菜	85		
湯	玉米濃湯	250	芹香蘿蔔湯	250	奶黃包	60	榨菜肉絲湯	250	海芽味噌湯	250		
水果	麥片	0			糙米	0	胚芽米	0				
營養分析	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	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.5	2.5	3.1	3.1	2.0	2.0	2.8	2.8	2.6	2.6		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.9	1.9	1.6	1.6	1.8	1.8	1.4	1.4		
水果類(份)												
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(%)	53	56	48	52	54	57	51	55	52	55		
蛋白質(%)	18	17	19	18	17	16	18	18	18	17		
脂質(%)	30	27	33	30	29	26	30	28	30	27		
熱量(大卡)	681.0	749.0	702.0	770.0	614.0	682.0	712.0	780.0	687.0	755.0		
鈣(mg)	55		3		659		11		80			
鈉(mg)	184		61		2843		457		23			
膳食纖維(g)	1		0		3		0		2			

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