

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 19 週

印表日期：0109.12.21

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	1月4日		1月5日		1月6日		1月7日		1月8日		1月9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	多穀飯	250~300	麵	250~300	糙米飯	250~300	薏仁飯	250~300		
主菜	東坡豆腐	90	冰糖豬腳	100	義大利麵	350	清蒸鮮魚片	100	玉米蒸肉餅	90		
副菜	蕃茄炒蛋	80	花開富貴	85	蠔油雞翅	100	海苔起司洋芋	0	糖醋甘藍肉	90		
副菜(二)	有機蔬菜	85	蒜香高麗菜	85	翠綠油菜	85	蒜香菠菜	85	蒜香蚵白菜	85		
湯	黃瓜鮮菇湯	250	結頭排骨湯	250	玉米濃湯	250	金針肉絲湯	250	紫菜蛋花湯	250		
水果	麥片	0	保久乳福樂高	0	水果	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	5.5	6.5	5.5	6.5	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	2.1	2.1	2.4	2.4	2.4	2.4	2.3	2.3		
蔬菜類(份)	1.9	1.9	2.2	2.2	1.6	1.6	1.2	1.2	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)			1.0	1.0								
醣類(%)	58	61	50	53	57	60	53	56	53	56		
蛋白質(%)	15	15	18	17	16	16	17	17	17	17		
脂質(%)	27	24	33	30	27	25	30	27	30	27		
熱量(大卡)	689.0	757.0	789.0	857.0	738.0	806.0	668.0	736.0	646.0	714.0		
鈣(mg)	43		9		38		10		20			
鈉(mg)	147		46		173		92		111			
膳食纖維(g)	0		0		10		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

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 20 週

印表日期：0109.12.21

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	1 月 11 日		1 月 12 日		1 月 13 日		1 月 14 日		1 月 15 日		1 月 16 日	
品項	名稱	每份重 (g)										
主食	地瓜飯	250~300	胚芽飯	250~300	飯	250~300	糙米飯	250~300	紫米飯	250~300		
主菜	腰果干丁	80	滷豬排	75	高麗菜飯	300	蒜泥白肉	80	紅燒雞丁	100		
副菜	海味蒸蛋	85	螞蟻上樹	95	老街滷味	75	黃瓜鮮燴	95	芋香白菜	85		
副菜(二)	有機蔬菜	85	蒜香菠菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香福山莴苣	85	翠綠油菜	85		
湯	芹香蘿蔔湯	250	芥菜雞湯	250	冬瓜鮮菇湯	250	酸辣湯	250	珍珠鮮奶茶	250		
水果	黃地瓜中丁	0			水果	0	紫米黑糯米	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	5.0	6.0	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.1	0.4	2.1	2.1	2.5	2.5	2.1	2.1		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.6	1.6	2.1	2.1	2.2	2.2	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(%)	59	62	53	69	58	61	52	55	55	58		
蛋白質(%)	15	15	17	12	15	15	18	17	17	16		
脂質(%)	26	23	30	19	27	24	30	28	28	25		
熱量(大卡)	704.0	772.0	622.0	566.0	694.0	762.0	666.0	734.0	659.0	727.0		
鈣(mg)	79		4		34		54		21			
鈉(mg)	155		28		249		125		263			
膳食纖維(g)	1		1		1		1		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