

# 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 21 週

印表日期：0109.12.30

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	1 月 18 日		1 月 19 日		1 月 20 日		1 月 21 日		1 月 22 日		1 月 23 日	
品項	名稱	每份重 (g)										
主食	麥片飯	250~300	小米飯	250~300	麵	250~300						
主菜	咖哩豆腸	105	鵝蛋肉燥	90	麵線糊	350						
副菜	洋蔥炒蛋	80	大阪燒高麗	90	滷雞排	100						
副菜(二)	蒜香蚵白菜	85	翠綠油菜	85	蒜香菠菜	85						
湯	蔬菜五行湯	250	南瓜濃湯	250	蘿蔔糕	70						
水果	麥片	0			水果	0						
營養分析	低年級	高年級	低年級	高年級	低年級	高年級						
全穀雜糧(份)	5.5	6.5	5.5	6.5	5.0	6.0						
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.3	2.3	2.5	2.5						
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.8	1.8	1.2	1.2						
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						
乳品類(份)												
醣類(%)	60	62	54	57	55	58						
蛋白質(%)	15	15	17	17	16	16						
脂質(%)	25	23	29	26	29	26						
熱量(大卡)	708.0	776.0	676.0	744.0	702.0	770.0						
鈣(mg)	48		27		15							
鈉(mg)	153		182		1434							
膳食纖維(g)	0		0		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