

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 1 週

印表日期：0110.02.03

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	2月22日		2月23日		2月24日		2月25日		2月26日		2月27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	糙米飯	250~300	麵	250~300	五穀飯	250~300	紫米飯	250~300		
主菜	素肉燥	85	南瓜蒸肉	100	什錦炒麵	250	義式鄉村燉肉	95	成都栗子雞	95		
副菜	鮮蔬河粉	90	花開富貴	85	滷雞翅	85	龍飛鳳舞	90	黃瓜鮮燴	95		
副菜(二)	翠綠油菜	85	蝦皮銀芽	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香菠菜	85	蒜香高麗菜	85		
湯	青菜蛋花湯	250	冬瓜鮮菇湯	250	關東煮湯	250	日式味噌湯	250	紫米紅豆湯	250		
水果	黃地瓜小丁	0			五穀米	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)	5.5	6.5	5.5	6.5	5.0	6.0	5.5	6.5	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.2	2.2	2.2	2.2	2.6	2.6	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	2.0	2.0	2.3	2.3	1.7	1.7	1.9	1.9	1.8	1.8		
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(%)	60	62	55	58	57	60	53	56	53	56		
蛋白質(%)	15	15	17	16	16	15	18	17	17	17		
脂質(%)	25	23	28	25	27	25	30	27	30	27		
熱量(大卡)	718.0	786.0	680.0	748.0	691.0	759.0	699.0	767.0	634.0	702.0		
鈣(mg)	15		9		22		51		52			
鈉(mg)	39		85		258		63		143			
膳食纖維(g)	1		1		4		1		5			

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學年度第二學期第 2 週

印表日期：0110.02.03

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	3月1日		3月2日		3月3日		3月4日		3月5日		3月6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	粥	250~300	糙米飯	250~300	小米飯	250~300		
主菜			三杯雞	90	台南虱目魚粥	350	咖哩雞	100	紅燒豬腳	100		
副菜			芋香白菜	85	滷味拼盤	70	黃瓜什錦	85	三杯杏鮑菇	85		
副菜(二)			翠綠油菜	85	有機黑葉白菜	85	蒜香菠菜	85	蒜香高麗菜	85		
湯			青木瓜排骨湯	250	奶黃包	60	金針肉絲湯	250	茶壺湯	250		
水果			麥片	0	糙米	0	小米	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)			5.5	6.5	5.0	6.0	5.5	6.5	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)			2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.2	2.2		
蔬菜類(份)			2.0	2.0	1.6	1.6	2.0	2.0	1.6	1.6		
水果類(份)					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		
乳品類(份)			1.0	1.0								
醣類(%)			52	54	58	61	56	59	53	56		
蛋白質(%)			17	17	15	15	16	16	17	17		
脂質(%)			31	29	27	24	27	25	30	27		
熱量(大卡)			810.0	878.0	674.0	742.0	658.0	726.0	629.0	697.0		
鈣(mg)				1		16		12		26		
鈉(mg)				2		169		136		170		
膳食纖維(g)				1		1		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