

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 3 週

印表日期：0110.02.22

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	3月8日		3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13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	糙米飯	250~300	麵	250~300	蕎麥飯	250~300	多穀飯	250~300		
主菜	沙嗲素雞	85	孜然肉片	85	日式拉麵	350	蔥油淋雞	90	蒜苗豬排	60		
副菜	美式炒蛋	90	奶焗花椰	100	滷雞翅	85	豆薯炒肉絲	850	冬瓜鮮燴	100		
副菜(二)	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香菠菜	85	翠綠油菜	85	蒜香蚵白菜	85		
湯	鮮蔬細粉湯	250	芹香蘿蔔湯	250	銀絲卷	65	羅宋湯	250	摩摩喳喳	250		
水果	南瓜去皮切絲	0			水果	0	多穀米	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	5.0	6.0	5.5	6.5	5.5	6.5	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.1	2.1	2.4	2.4	2.2	2.0	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.6	1.6	2.0	2.0	1.4	1.4	2.1	2.1	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)												
醣類(%)	60	62	54	57	57	60	55	59	55	58		
蛋白質(%)	15	15	17	16	16	16	17	16	17	16		
脂質(%)	25	23	29	26	27	25	28	25	28	26		
熱量(大卡)	708.0	776.0	632.0	700.0	733.0	801.0	675.0	728.0	673.0	741.0		
鈣(mg)	54		6		34		3		21			
鈉(mg)	176		64		1496		28		92			
膳食纖維(g)	2		0		6		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	



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

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

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 4 週

印表日期：0110.02.22

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	3月15日		3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20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	糙米飯	250~300	飯	250~300	紫米飯	250~300	胚芽飯	250~300		
主菜	黑胡椒蒸豆腐	0	焗烤鮮魚	90	咖哩燴飯	0	糖醋雞丁	100	蒙古炒肉	85		
副菜	蕃茄炒蛋	80	海帶三絲	85	滷豬排	75	沙茶鮮菇	90	豆薯什錦	85		
副菜(二)	蒜香高麗菜	85	蒜香蚵白菜	85	有機銀芽	80	蒜香菠菜	85	翠綠油菜	85		
湯	鮮菇湯	250	酸辣湯	250	餡餅	40	山藥養生湯	250	冬瓜貢丸湯	250		
水果	麥片	0			紫米黑糯米	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	5.0	6.0	5.5	6.5	5.5	6.5	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	0.7	0.7	2.4	2.4	2.2	2.2	2.3	2.3		
蔬菜類(份)	1.9	1.9	0.8	0.8	1.4	1.4	1.9	1.9	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		
乳品類(份)												
醣類(%)	58	61	77	78	57	60	55	58	54	57		
蛋白質(%)	15	15	15	15	16	16	17	16	17	17		
脂質(%)	27	24	8	7	27	25	28	26	29	26		
熱量(大卡)	689.0	757.0	411.0	479.0	733.0	801.0	670.0	738.0	673.0	741.0		
鈣(mg)	41		79		19		6		28			
鈉(mg)	138		330		148		157		140			
膳食纖維(g)	0		2		2		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