

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 5 週

印表日期：0110.03.08

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	3月22日		3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3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	燕麥飯	250~300		
主菜	腰果干丁	80	香片瓜雞	90	麵線糊	350	醬爆雞丁	90	日式壽喜燒	100		
副菜	玉米蒸蛋	95	西芹鮮燴	90	滷雞排	100	田園四色	90	花開富貴	85		
副菜(二)	有機小松菜	85	蒜香菠菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香福山萵苣	85	蒜香高麗菜	85		
湯	蔬菜五行湯	250	結頭玉穗湯	250	芋頭糕	75	肉骨茶	250	紅豆薏仁湯	250		
水果	黃地瓜小丁	0			水果	0	燕麥粒	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	5.0	6.0	5.5	6.5	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.3	2.3	2.5	2.5	2.4	2.4	2.2	2.2	2.1	2.1		
蔬菜類(份)	1.2	1.2	2.0	2.0	1.4	1.4	1.8	1.8	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(%)	57	60	51	55	56	58	55	58	56	59		
蛋白質(%)	16	15	18	17	16	16	17	16	17	16		
脂質(%)	27	25	31	28	28	26	28	26	28	25		
熱量(大卡)	721.0	789.0	661.0	729.0	699.0	767.0	668.0	736.0	666.0	734.0		
鈣(mg)	57		11		15		18		91			
鈉(mg)	146		170		1406		31		78			
膳食纖維(g)	1		1		1		1		10			

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 6 週

印表日期：0110.03.08

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	3月29日		3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3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	薏仁飯	250~300	粥	250~300	蕎麥飯	250~300				
主菜	東坡豆腐	90	麻油雞	95	皮蛋瘦肉粥	350	紅燒虱目魚	90				
副菜	紅蘿蔔炒蛋	80	黃瓜肉羹	85	關東滷味	75	腰果四色	80				
副菜(二)	蒜香蚵白菜	85	蒜香菠菜	85	有機青松菜	85	蒜香高麗菜	85				
湯	玉米濃湯	250	海帶芽蛋花湯	250	蒸包子	75	香菇雞湯	250				
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	低年級	高年級				
全穀雜糧(份)	5.5	6.5	5.5	6.5	5.5	6.5	5.5	6.5				
豆魚蛋肉(份)	2.3	2.3	2.0	2.0	2.0	2.0	2.2	2.2				
蔬菜類(份)	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.4	1.4				
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	60	56	59	60	62	54	58				
蛋白質(%)	16	15	16	16	15	15	17	16				
脂質(%)	27	24	27	25	25	23	29	26				
熱量(大卡)	728.0	796.0	658.0	726.0	718.0	786.0	658.0	726.0				
鈣(mg)	53		11		29		56					
鈉(mg)	182		111		257		165					
膳食纖維(g)	1		0		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

芎僂食品股份有限公司