

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 7 週

印表日期：0110.03.23

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	4月5日		4月6日		4月7日		4月8日		4月9日		4月10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	麵	250~300	糙米飯	250~300	多穀飯	250~300		
主菜			滷豬排	75	星州湯麵	350	泰式醬爆肉	80	成都栗子雞	95		
副菜			芹菜雙鮮	85	口袋餅	50	管筍炒肉絲	80	大阪燒高麗	90		
副菜(二)			翠綠油菜	85	有機黑葉白菜	85	蒜香福山萵苣	85	蒜香菠菜	85		
湯			榨菜肉絲湯	250	口袋餅內餡	70	豬血湯	250	珍珠奶茶	250		
水果			保久乳福樂高	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		
全穀雜糧(份)			5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)			2.4	2.4	2.1	2.1	2.3	2.3	2.2	2.2		
蔬菜類(份)			1.6	1.6	1.8	1.8	2.1	2.1	1.9	1.9		
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(%)			48	51	58	60	53	56	53	57		
蛋白質(%)			18	18	15	15	17	17	17	17		
脂質(%)			34	31	27	24	30	27	30	27		
熱量(大卡)			796.0	864.0	687.0	755.0	649.0	717.0	636.0	704.0		
鈣(mg)			18		25		47		3			
鈉(mg)			684		465		301		137			
膳食纖維(g)			1		4		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	



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 8 週

印表日期：0110.03.23

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	4 月 12 日		4 月 13 日		4 月 14 日		4 月 15 日		4 月 16 日		4 月 17 日	
品項	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	蒸黃金豆腐	80	冰糖豬腳	100	嘉義雞肉飯	350	清蒸鮮魚片	100	蔥油淋雞	90		
副菜	美式炒蛋	90	黃瓜鮮燴	95	紅燒獅子頭	90	蘿蔔羹	90	塔香海根	80		
副菜(二)	翠綠油菜	85	蒜香蚵白菜	85	有機小松菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85		
湯	鮮菇湯	250	古早味筍湯	250	海芽味噌湯	250	青菜蛋花湯	250	青木瓜排骨湯	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										
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.5	2.5	2.1	2.1	2.0	2.0	2.8	2.8	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.5	1.5	2.2	2.2	1.4	1.4	2.1	2.1	1.6	1.6		
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(%)	55	58	54	57	58	61	50	53	53	56		
蛋白質(%)	16	16	17	16	15	15	19	18	17	17		
脂質(%)	29	26	29	26	27	24	32	29	30	27		
熱量(大卡)	709.0	777.0	637.0	705.0	670.0	738.0	685.0	753.0	629.0	697.0		
鈣(mg)	39		1		46		18		64			
鈉(mg)	151		39		27		121		443			
膳食纖維(g)	0		0		0		0		2			

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