

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 9 週

印表日期：0110.04.03

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	4 月 19 日		4 月 20 日		4 月 21 日		4 月 22 日		4 月 23 日		4 月 24 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	薏仁飯	250~300		
主菜	蠔油百頁	85	蔥爆肉片	100	鮮蔬麵疙瘩	350	黑胡椒豬柳	100	蜜汁雞排	100		
副菜	香菇蒸蛋	85	咖哩洋芋	100	鍋貼	40	客家小炒	70	冬瓜什錦	90		
副菜(二)	蒜香空心菜	85	翠綠油菜	85	蝦皮銀芽	85	蒜香高麗菜	85	蒜香蚵白菜	85		
湯	蔬菜五行湯	250	茶壺湯	250	關東滷味	75	蕃茄元氣湯	250	紅豆西米露	250		
水果	黃地瓜小丁	0			水果	0	大麥小薏仁	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	5.0	6.0	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	2.4	2.4	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5		
蔬菜類(份)	1.9	1.9	2.0	2.0	1.8	1.8	2.0	2.0	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(%)	59	62	54	57	58	61	51	55	53	56		
蛋白質(%)	15	15	17	17	15	15	18	17	18	17		
脂質(%)	26	23	29	26	27	24	31	28	29	27		
熱量(大卡)	723.0	791.0	687.0	755.0	679.0	747.0	661.0	729.0	690.0	758.0		
鈣(mg)	125		13		29		22		105			
鈉(mg)	195		71		765		463		19			
膳食纖維(g)	2		0		1		0		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 10 週

印表日期：0110.04.03

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	4 月 26 日		4 月 27 日		4 月 28 日		4 月 29 日		4 月 30 日		5 月 1 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	粥	250~300	燕麥飯	250~300	蕎麥飯	250~300		
主菜	三杯嫩油腐丁	85	滷雞腿	100	南瓜粥	350	粉蒸肉	95	蔥燒鮮魚丁	85		
副菜	鮮筍烘蛋	90	什錦燴花椰	0	滷豬排	75	西芹腰花	80	碧玉葫蘆	90		
副菜(二)	蒜香福山茼蒿	85	蒜香高麗菜	85	翠綠油菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香青江菜	85		
湯	山藥四神湯	250	金針肉絲湯	250	黑糖捲	60	玉米濃湯	250	羅宋湯	250		
水果	麥片	0			水果	0	蕎麥	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)	2.3	2.3	2.0	2.0	2.6	2.6	2.0	2.0	2.5	2.5		
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.7	1.7	1.3	1.3	1.7	1.7	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(%)	58	60	54	58	56	59	56	59	53	56		
蛋白質(%)	16	15	17	16	16	16	16	16	18	17		
脂質(%)	26	24	29	26	28	25	28	25	29	27		
熱量(大卡)	731.0	799.0	617.0	685.0	745.0	813.0	651.0	719.0	695.0	763.0		
鈣(mg)	44		2		10		*****		0			
鈉(mg)	148		5		34		-3354		46			
膳食纖維(g)	2		0		0		-2581		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