

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 11 週

印表日期：0110.04.19

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		5月8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	多穀飯	250~300	紫米飯	250~300		
主菜	鮮菇燴香筍	90	義式鄉村燉肉	95	炒麵	350	蒜泥白肉	80	彩椒腰果雞丁	90		
副菜	滷蛋皮絲	90	焗汁花椰	0	什錦滷味	80	龍飛鳳舞	90	螞蟻上樹	95		
副菜(二)	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香福山葛苳	85	翠綠油菜	85	蒜香蚵白菜	85		
湯	冬瓜鮮菇湯	250	雪花雙菇湯	250	青木瓜排骨湯	250	肉骨茶	250	摩摩喳喳	250		
水果	水果	0	保久乳福樂高	0	水果	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	5.0	6.0	5.5	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.1	2.1	2.3	2.3	2.1	2.1	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.9	1.9	2.0	2.0	1.9	1.9	1.9	1.9	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	2.5	2.5		
乳品類(份)			1.0	1.0								
醣類(%)	60	62	51	54	57	59	54	57	53	56		
蛋白質(%)	15	15	17	17	16	16	17	16	16	16		
脂質(%)	25	23	31	29	27	25	29	26	31	28		
熱量(大卡)	716.0	784.0	818.0	886.0	704.0	772.0	629.0	697.0	686.0	754.0		
鈣(mg)	411		10		81		2		9			
鈉(mg)	172		176		282		70		156			
膳食纖維(g)	1		0		3		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	

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

全面使用臺灣豬肉

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 12 週

印表日期：0110.04.19

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	5月10日		5月11日		5月12日		5月13日		5月14日		5月15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	胚芽飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	醬燒油豆腐	95	紅燒烏魚	90	肉絲蛋炒飯	300	花生豬腳	100	咖哩雞	100		
副菜	紅蘿蔔炒蛋	80	西芹鮮燴	90	紅燒獅子頭	90	田園四色	90	小瓜什錦	80		
副菜(二)	有機黑葉白菜	85	翠綠油菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香福山萵苣	85	蒜香高麗菜	85		
湯	海帶芽蛋花湯	250	黃瓜排骨湯	250	香菇雞湯	250	空心菜小魚湯	250	金針肉絲湯	250		
水果	水果	0			水果	0	五穀米	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)	2.3	2.3	2.0	2.0	2.0	2.0	2.2	2.2	2.0	2.0		
蔬菜類(份)	1.3	1.3	2.0	2.0	1.9	1.9	1.6	1.6	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	2.5	2.5	2.0	2.0		
乳品類(份)												
醣類(%)	57	60	54	58	60	62	53	56	56	59		
蛋白質(%)	16	15	17	16	15	15	16	16	16	16		
脂質(%)	27	24	29	26	25	23	31	28	28	25		
熱量(大卡)	724.0	792.0	624.0	692.0	716.0	784.0	686.0	754.0	653.0	721.0		
鈣(mg)	47		5		92		310		2			
鈉(mg)	170		29		89		408		112			
膳食纖維(g)	1		0		2		9		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

全面使用臺灣豬肉