

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 13 週

印表日期：0110.05.03

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	5 月 17 日		5 月 18 日		5 月 19 日		5 月 20 日		5 月 21 日		5 月 22 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	薏仁飯	250~300	燕麥飯	250~300		
主菜	蟹黃豆腐	95	醬爆鴨丁	95	義大利麵	350	滷雞翅	85	蒙古炒肉	85		
副菜	蘑菇蒸蛋	85	白菜滷	100	滷豬排	75	絲瓜麵線	85	沙茶鮮菇	90		
副菜(二)	翠綠油菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香高麗菜	85	有機銀芽	80	蒜香青江菜	85		
湯	關東煮湯	250	上品湯	250	洋芋濃湯	250	青菜蛋花湯	250	仙草蜜	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	5.5	6.5	5.5	6.5	5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.7	2.7	2.4	2.4	2.4	2.4	2.1	2.1	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.3	1.3	2.0	2.0	1.3	1.3	1.9	1.9	2.1	2.1		
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	57	60	54	57	53	57		
蛋白質(%)	17	16	17	17	16	16	17	16	17	17		
脂質(%)	28	26	29	26	27	25	29	26	29	27		
熱量(大卡)	753.0	821.0	687.0	755.0	730.0	798.0	629.0	697.0	641.0	709.0		
鈣(mg)	43		12		23		12		92			
鈉(mg)	151		445		484		870		86			
膳食纖維(g)	0		0		2		1		8			

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 14 週

印表日期：0110.05.03

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	5 月 24 日		5 月 25 日		5 月 26 日		5 月 27 日		5 月 28 日		5 月 29 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	麵	250~300	蕎麥飯	250~300	多穀飯	250~300		
主菜	紅燒豆包	95	糖醋雞丁	100	南瓜炒米粉	250	白卜燒肉	100	焗烤鮮魚	90		
副菜	洋蔥炒蛋	80	大阪燒高麗	90	滷雞腿	100	花開富貴	85	黃瓜什錦	85		
副菜(二)	有機小松菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香福山葛苳	85		
湯	榨菜鮮菇湯	250	芹香蘿蔔湯	250	酸辣湯	250	紫菜蛋花湯	250	青菜豆腐湯	300		
水果	麥片	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)	5.0	6.0	5.0	6.0	5.5	6.5	5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.4	2.4	2.2	2.2	2.8	2.8	2.0	2.0	2.4	2.4		
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.9	1.9	1.6	1.6	2.0	2.0	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(%)	56	59	53	57	55	58	54	58	52	55		
蛋白質(%)	16	16	17	17	17	16	17	16	18	17		
脂質(%)	28	26	30	27	28	26	29	26	30	27		
熱量(大卡)	701.0	769.0	636.0	704.0	767.0	835.0	624.0	692.0	653.0	721.0		
鈣(mg)	42		0		69		21		31			
鈉(mg)	143		14		57		350		14			
膳食纖維(g)	0		0		5		0		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