

臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

113學年度第一學期第 1 週

印表日期：0113.08.08

| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | |
|-------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|
| 日期 | 8 月 26 日 | | 8 月 27 日 | | 8 月 28 日 | | 8 月 29 日 | | 8 月 30 日 | | 8 月 31 日 | |
| 品項 | 名稱 | 每份重 (g) |
| 主食 | | | | | | | | | 小麥飯 | 250~300 | | |
| 主菜 | | | | | | | | | 椒鹽魚丁 | 100 | | |
| 副菜 | | | | | | | | | 黃金葷菇絲瓜 | 90 | | |
| 副菜(二) | | | | | | | | | 薑汁蚵白菜 | 85 | | |
| 湯 | | | | | | | | | 綠豆珍珠湯 | 250 | | |
| 水果 | | | | | | | | | 小麥在地食材 | 0 | | |
| 營養分析 | | | | | | | | | 低年級 | 高年級 | | |
| 全穀雜糧(份) | | | | | | | | | 5.0 | 6.0 | | |
| 豆魚蛋肉(份) | | | | | | | | | 2.4 | 2.4 | | |
| 蔬菜類(份) | | | | | | | | | 1.5 | 1.5 | | |
| 水果類(份) | | | | | | | | | | | | |
| 油脂與堅果種子類(份) | | | | | | | | | 2.5 | 2.5 | | |
| 乳品類(份) | | | | | | | | | | | | |
| 醣類(%) | | | | | | | | | 50 | 53 | | |
| 蛋白質(%) | | | | | | | | | 17 | 17 | | |
| 脂質(%) | | | | | | | | | 33 | 30 | | |
| 熱量(大卡) | | | | | | | | | 664.0 | 732.0 | | |
| 鈣(mg) | | | | | | | | | 281 | | | |
| 鈉(mg) | | | | | | | | | 270 | | | |
| 膳食纖維(g) | | | | | | | | | 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) | 620~720大卡 | 720~830大卡 |
| 全穀雜糧(份) | 3.5~4.5份 | 4.5~5.5份 |
| 豆魚蛋肉(份) | 2份 | 2份 |
| 蔬菜類(份) | 1.5份 | 2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) | 800mg 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

全面使用臺灣豬肉

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

臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

113學年度第一學期第 2 週

印表日期：0113.08.08

| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | |
|-------------|-------|---------|--------|---------|-------|---------|-------|---------|------------|---------|------|--------|
| 日期 | 9月2日 | | 9月3日 | | 9月4日 | | 9月5日 | | 9月6日 | | 9月7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 | 胚芽飯 | 250~300 | 糙米飯 | 250~300 | 麵食 | 250~300 | 小麥飯 | 250~300 | 五穀飯 | 250~300 | | |
| 主菜 | 腰果干丁 | 80 | 咖哩肉丁 | 100 | 什錦炒麵 | 250 | 香酥鯖魚 | 80 | 泰式醬爆肉 | 80 | | |
| 副菜 | 歐姆炒蛋 | 80 | 花開富貴 | 85 | 滷雞排 | 100 | 佛跳牆 | 95 | 田園四喜 | 85 | | |
| 副菜(二) | 有機空心菜 | 85 | 蝦皮瓠瓜 | 90 | 翠綠油菜 | 85 | 翠綠青江菜 | 85 | 薑汁蚵白菜 | 85 | | |
| 湯 | 竹筍高纖湯 | 250 | 海帶芽蛋花湯 | 250 | 黃瓜魚丸湯 | 250 | 豆薯菇菇湯 | 250 | 蘿蔔綜合湯 | 250 | | |
| 水果 | 胚芽米 | 0 | 水果 | 1 | | | 水果 | 1 | 鮮豆漿 陽光豆 | 1 | | |
| 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 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | | |
| 豆魚蛋肉(份) | 2.2 | 2.2 | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 2.1 | 2.1 | 2.2 | 2.2 | | |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.3 | 1.7 | 1.7 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.7 | 1.7 | | |
| 水果類(份) | | | 1.0 | 1.0 | | | 1.0 | 1.0 | | | | |
| 油脂與堅果種子類(份) | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | | |
| 乳品類(份) | | | | | | | | | | | | |
| 醣類(%) | 51 | 55 | 56 | 59 | 50 | 53 | 56 | 58 | 52 | 56 | | |
| 蛋白質(%) | 17 | 16 | 15 | 15 | 18 | 17 | 15 | 15 | 17 | 16 | | |
| 脂質(%) | 32 | 29 | 28 | 26 | 33 | 30 | 29 | 27 | 31 | 28 | | |
| 熱量(大卡) | 636.0 | 704.0 | 698.0 | 766.0 | 662.0 | 730.0 | 702.0 | 770.0 | 640.0 | 708.0 | | |
| 鈣(mg) | 298 | | 283 | | 275 | | 284 | | 281 | | | |
| 鈉(mg) | 275 | | 273 | | 269 | | 273 | | 283 | | | |
| 膳食纖維(g) | 8 | | 11 | | 9 | | 10 | | 9 | | | |

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) | 620~720大卡 | 720~830大卡 |
| 全穀雜糧(份) | 3.5~4.5份 | 4.5~5.5份 |
| 豆魚蛋肉(份) | 2份 | 2份 |
| 蔬菜類(份) | 1.5份 | 2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) | 800mg 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

全面使用臺灣豬肉

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

臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

113學年度第一學期第 3 週

印表日期：0113.08.08

| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | |
|-------------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|--------|---------|-------|--------|
| 日期 | 9月9日 | | 9月10日 | | 9月11日 | | 9月12日 | | 9月13日 | | 9月14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 | 糙米飯 | 250~300 | 紅藜飯 | 250~300 | 飯 | 250~300 | 胚芽飯 | 250~300 | 紫米飯 | 250~300 | | |
| 主菜 | 泡菜豆腐鍋 | 90 | 古都肉燥 | 90 | 夏威夷炒飯 | 300 | 照燒雞丁 | 95 | 椒鹽魚條 | 90 | | |
| 副菜 | 古早味蒸蛋 | 80 | 海帶三絲 | 85 | 滷肉排 | 60 | 鮮味三絲 | 85 | 黃瓜鮮燴 | 95 | | |
| 副菜(二) | 翠綠油菜 | 85 | 薑汁蚵白菜 | 85 | 有機銀芽 | 80 | 翠綠青江菜 | 85 | 脆炒空心菜 | 75 | | |
| 湯 | 冬瓜什錦湯 | 250 | 金針大骨湯 | 250 | 青菜銀魚湯 | 250 | 榨菜肉絲湯 | 250 | 玉米蛋花湯 | 250 | | |
| 水果 | 糙米 | 0 | 水果 | 1 | | | 水果 | 1 | 保久乳全脂光 | 1 | | |
| 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 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | | |
| 豆魚蛋肉(份) | 2.2 | 2.2 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 2.3 | 2.3 | 2.1 | 2.1 | | |
| 蔬菜類(份) | 1.4 | 1.4 | 1.5 | 1.5 | 1.3 | 1.3 | 1.8 | 1.8 | 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) | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | | |
| 乳品類(份) | | | | | | | | | 1.0 | 1.0 | | |
| 醣類(%) | 51 | 55 | 55 | 57 | 50 | 53 | 56 | 59 | 48 | 51 | | |
| 蛋白質(%) | 17 | 16 | 16 | 15 | 18 | 17 | 16 | 15 | 17 | 17 | | |
| 脂質(%) | 32 | 29 | 30 | 27 | 33 | 30 | 28 | 26 | 35 | 32 | | |
| 熱量(大卡) | 638.0 | 706.0 | 715.0 | 783.0 | 657.0 | 725.0 | 711.0 | 779.0 | 791.0 | 859.0 | | |
| 鈣(mg) | 298 | | 298 | | 271 | | 276 | | 284 | | | |
| 鈉(mg) | 285 | | 332 | | 269 | | 269 | | 279 | | | |
| 膳食纖維(g) | 8 | | 10 | | 8 | | 11 | | 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) | 620~720大卡 | 720~830大卡 |
| 全穀雜糧(份) | 3.5~4.5份 | 4.5~5.5份 |
| 豆魚蛋肉(份) | 2份 | 2份 |
| 蔬菜類(份) | 1.5份 | 2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) | 800mg 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

臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

113學年度第一學期第 4 週

印表日期：0113.08.08

| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | |
|-------------|-------|---------|-------|--------|-------|---------|-------|---------|------------|---------|-------|--------|
| 日期 | 9月16日 | | 9月17日 | | 9月18日 | | 9月19日 | | 9月20日 | | 9月21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 | 糙米飯 | 250~300 | | | 麵食 | 250~300 | 小麥飯 | 250~300 | 五穀飯 | 250~300 | | |
| 主菜 | 滷豆干 | 80 | | | 蘑菇肉醬麵 | 300 | 蒜蓉蒸魚 | 90 | 蒙古炒肉 | 85 | | |
| 副菜 | 金針菇炒蛋 | 85 | | | 炸雞翅 | 100 | 絲瓜米苔目 | 90 | 花燴什錦 | 90 | | |
| 副菜(二) | 有機小松菜 | 85 | | | 翠綠青江菜 | 85 | 薑汁蚵白菜 | 85 | 翠綠油菜 | 85 | | |
| 湯 | 青木瓜湯 | 250 | | | 南瓜蛋花湯 | 250 | 酸菜白肉鍋 | 50 | 日式味噌湯 | 250 | | |
| 水果 | 水果 | 1 | | | | | 水果 | 1 | 鮮豆漿 陽光豆 | 1 | | |
| 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) | 2.2 | 2.2 | | | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.2 | 2.2 | | |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.3 | | | 1.2 | 1.2 | 1.8 | 1.8 | 1.7 | 1.7 | | |
| 水果類(份) | 1.0 | 1.0 | | | | | 1.0 | 1.0 | | | | |
| 油脂與堅果種子類(份) | 2.3 | 2.3 | | | 2.5 | 2.5 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | | |
| 乳品類(份) | | | | | | | | | | | | |
| 醣類(%) | 55 | 58 | | | 49 | 52 | 54 | 57 | 51 | 55 | | |
| 蛋白質(%) | 15 | 15 | | | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 16 | | |
| 脂質(%) | 29 | 27 | | | 34 | 31 | 30 | 27 | 32 | 29 | | |
| 熱量(大卡) | 696.0 | 764.0 | | | 664.0 | 732.0 | 729.0 | 797.0 | 649.0 | 717.0 | | |
| 鈣(mg) | 306 | | | | 278 | | 289 | | 283 | | | |
| 鈉(mg) | 285 | | | | 269 | | 289 | | 262 | | | |
| 膳食纖維(g) | 10 | | | | 8 | | 11 | | 9 | | | |

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) | 620~720大卡 | 720~830大卡 |
| 全穀雜糧(份) | 3.5~4.5份 | 4.5~5.5份 |
| 豆魚蛋肉(份) | 2份 | 2份 |
| 蔬菜類(份) | 1.5份 | 2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) | 800mg 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

臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

113學年度第一學期第 5 週

印表日期：0113.08.08

| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | |
|-------------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|--------|---------|-------|---------|-------|--------|
| 日期 | 9月23日 | | 9月24日 | | 9月25日 | | 9月26日 | | 9月27日 | | 9月28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 | 胚芽飯 | 250~300 | 糙米飯 | 250~300 | 飯 | 250~300 | 燕麥飯 | 250~300 | 小米飯 | 250~300 | | |
| 主菜 | 沙茶凍豆腐 | 85 | 紅燒豬腳 | 100 | 香菇瘦肉粥 | 300 | 日式豚肉丼 | 95 | 青醬鮮魚 | 90 | | |
| 副菜 | 蕃茄炒蛋 | 80 | 鮮菇瓠瓜 | 85 | 滷雞腿 | 100 | 螞蟻上樹 | 95 | 鳳梨三色 | 80 | | |
| 副菜(二) | 翠綠青江菜 | 85 | 韭菜銀芽 | 85 | 翠綠油菜 | 85 | 有機荷葉白菜 | 85 | 脆炒空心菜 | 75 | | |
| 湯 | 紫米西米露 | 250 | 日式年糕湯 | 250 | 黑糖捲 | 60 | 紫菜蛋花湯 | 250 | 黃瓜排骨湯 | 250 | | |
| 水果 | 胚芽米 | 0 | 水果 | 1 | | | 水果 | 1 | 小米 | 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 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | | |
| 豆魚蛋肉(份) | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 2.1 | 2.1 | 2.2 | 2.2 | | |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.5 | 1.8 | 1.8 | 1.2 | 1.2 | 1.4 | 1.4 | 1.3 | 1.3 | | |
| 水果類(份) | | | 1.0 | 1.0 | | | 1.0 | 1.0 | | | | |
| 油脂與堅果種子類(份) | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | | |
| 乳品類(份) | | | | | | | | | | | | |
| 醣類(%) | 52 | 55 | 55 | 58 | 50 | 53 | 57 | 59 | 51 | 55 | | |
| 蛋白質(%) | 17 | 16 | 16 | 15 | 18 | 17 | 15 | 15 | 17 | 16 | | |
| 脂質(%) | 31 | 28 | 29 | 26 | 32 | 29 | 28 | 26 | 32 | 29 | | |
| 熱量(大卡) | 636.0 | 704.0 | 715.0 | 783.0 | 651.0 | 719.0 | 686.0 | 754.0 | 636.0 | 704.0 | | |
| 鈣(mg) | 305 | | 284 | | 284 | | 284 | | 349 | | | |
| 鈉(mg) | 281 | | 276 | | 273 | | 269 | | 284 | | | |
| 膳食纖維(g) | 8 | | 11 | | 8 | | 10 | | 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) | 620~720大卡 | 720~830大卡 |
| 全穀雜糧(份) | 3.5~4.5份 | 4.5~5.5份 |
| 豆魚蛋肉(份) | 2份 | 2份 |
| 蔬菜類(份) | 1.5份 | 2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) | 800mg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