

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 6 週

印表日期：0113.09.10

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	9月30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4日		10月5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	小麥飯	250~300	糙米飯	250~300	麵食	250~300	胚芽飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	素肉燥	85	柚香排骨	85	客家板條(乾)	300	佃煮秋刀魚	90	咖哩肉丁	100		
副菜	紅蘿蔔炒蛋	80	碧玉鮮燴	85	照燒雞排	95	白菜滷	100	雙花繡紛	85		
副菜(二)	有機莧菜	100	蒜香空心菜	85	翠綠油菜	85	翠綠青江菜	85	薑汁蚵白菜	85		
湯	竹筍三絲湯	250	青菜豆腐湯	300	牛蒡養生湯	250	玉米蛋花湯	250	海芽小魚湯	250		
水果	小麥在地食材	0	糙米	0			胚芽米	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	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.3	2.3	2.1	2.1	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.7	1.7	1.5	1.5	1.5	1.5	1.7	1.7		
水果類(份)												
油脂與堅果種子類(份)	2.0	2.5	2.0	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)	52	54	53	55	51	53	51	54	53	55		
蛋白質(%)	17	16	17	16	18	17	17	16	17	16		
脂質(%)	30	30	30	29	31	30	33	29	30	29		
熱量(大卡)	637.0	727.0	625.0	715.0	649.0	739.0	650.0	718.0	631.0	722.0		
鈣(mg)	298		280		284		281		284			
鈉(mg)	275		242		267		268		269			
膳食纖維(g)	8		9		8		8		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 7 週

印表日期：0113.09.10

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	10月7日		10月8日		10月9日		10月10日		10月11日		10月12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	小麥飯	250~300	紫米飯	250~300	飯	250~300			糙米飯	250~300		
主菜	糖醋豆包	85	香酥鬼頭刀	70	肉絲蛋炒飯	300			蒜泥白肉	80		
副菜	鮮菇蒸蛋	100	黃瓜鮮燴	95	滷雞翅	85			筍絲羹	85		
副菜(二)	翠綠油菜	85	薑汁蚵白菜	85	翠綠青江菜	85			有機小松菜	85		
湯	金針什錦湯	250	巧達濃湯	250	蘿蔔排骨湯	250			蕃茄蛋花湯	250		
水果	小麥在地食材	0	紫米黑糯米	0					水果	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)	2.3	2.3	2.3	2.3	2.4	2.4			2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.6	1.6	1.5	1.5			1.2	1.2		
水果類(份)									1.0	1.0		
油脂與堅果種子類(份)	2.0	2.5	2.0	2.5	2.0	2.5			2.0	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)	52	54	52	54	51	53			57	58		
蛋白質(%)	17	16	17	16	18	17			16	15		
脂質(%)	31	30	30	30	31	30			28	27		
熱量(大卡)	627.0	717.0	637.0	727.0	641.0	732.0			679.0	770.0		
鈣(mg)	292		279		284				284			
鈉(mg)	275		271		265				268			
膳食纖維(g)	8		9		8				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)	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