

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 12 週

印表日期：0113.10.28

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15日		11月16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											校慶	250~300
主菜											腰果麻 香炒飯	300
副菜											滷雞腿	100
蔬菜											白菜滷	100
湯											鮮筍魚 丸湯	250
水果											水果	1
營養分析											低年級	高年級
全穀雜糧(份)											5.5	6.5
豆魚蛋肉(份)											3.2	3.2
蔬菜類(份)											1.7	1.7
水果類(份)											1.0	1.0
油脂與堅果 種子類(份)											2.7	2.7
乳品類(份)												
醣類(%)											51	54
蛋白質(%)											17	17
脂質(%)											32	30
熱量(大卡)											830.0	898.0
鈣(mg)											320	
鈉(mg)											329	
膳食纖維(g)											11	

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

芺儂食品股份有限公司

全面使用臺灣豬肉