

# 臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

113學年度第二學期第 1 週

印表日期：0114.01.08

星期	一	二	三	四	五	六				
日期	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2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)
主食		糙米飯	250~300	麵食	250~300	燕麥飯	250~300	胚芽飯	250~300	
主菜		南瓜燒肉	95	日式炒烏龍	250	椒鹽魚丁	100	麻油雞	95	
副菜		白菜滷	100	滷雞排	100	南洋咖哩	100	螞蟻上樹	95	
蔬菜		蒜香福山萬苣	85	薑汁蚵白菜	85	有機高麗菜	85	蒜香波菜	85	
湯		海牙小魚湯	250	紅豆湯圓	250	番茄蛋花湯	250	羅蔴排骨湯	250	
水果		水果	1			水果	1	鮮豆漿	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)		2.0	2.0	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2	
蔬菜類(份)		1.7	1.7	1.3	1.3	1.2	1.2	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	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5	
乳品類(份)										
醣類(%)		58	59	51	53	55	58	53	54	
蛋白質(%)		15	14	18	17	15	15	17	16	
脂質(%)		27	26	31	31	30	27	30	29	
熱量(大卡)		677.0	768.0	644.0	734.0	702.0	770.0	629.0	720.0	
鈣(mg)			279		279		281		285	
鈉(mg)			268		271		276		273	
膳食纖維(g)			11		8		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	

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

芫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學年度第二學期第 2 週

印表日期：0114.01.08

星期	一	二	三	四	五	六				
日期	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2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)
主食	糙米飯	250~300	小米飯	250~300	粥	250~300	紫米飯	250~300		
主菜	砂鍋豆腐煲	85	韓式燒肉	100	台南虱目魚粥	350	梅干燒肉	95		
副菜	蘇格蘭炸蛋	70	花椰什錦	85	蜜汁雞翅	90	玉米肉末	75		
蔬菜	蒜香福山萵苣	85	翠綠青江菜	85	蒜香波菜	85	有機銀芽	80		
湯	黃瓜鮮菇湯	250	日式味噌湯	250	鍋貼	40	芥菜丸子湯	250		
水果	糙米	0	水果	1			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)	2.2	2.2	2.4	2.4	2.3	2.3	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.8	1.8	1.4	1.4	1.2	1.2		
水果類(份)			1.0	1.0			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(%)	53	54	56	57	52	54	57	58		
蛋白質(%)	17	16	16	15	17	16	16	15		
脂質(%)	30	29	28	28	31	30	28	27		
熱量(大卡)	627.0	718.0	708.0	799.0	632.0	722.0	679.0	770.0		
鈣(mg)		284		309		284		284		
鈉(mg)		265		507		279		265		
膳食纖維(g)		8		12		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

芫儂食品股份有限公司

全面使用臺灣豬肉