

# 臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

114學年度第一學期第 5 週

印表日期：0114.09.10

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	9 月 29 日		9 月 30 日		10 月 1 日		10 月 2 日		10 月 3 日		10 月 4 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			紫米飯	250~300	麵食	250~300	五穀飯	250~300	小麥飯	250~300		
主菜			紅燒豬腳	100	客家板條(乾)	300	佃煮秋刀魚	90	蘑菇雞丁	95		
副菜			鳳梨三色	80	蠔油雞排	100	黃瓜鮮燴	95	海帶三絲	85		
蔬菜			翠綠青江菜	85	有機黑葉白菜	85	蒜香空心菜	85	翠綠油菜	85		
湯			海帶芽蛋花湯	250	竹筍高纖湯	250	日式年糕湯	250	瓠瓜丸子湯	250		
水果			糙米	0			水果	1	小麥在地食材	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		
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)			2.1	2.1	2.5	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3		
蔬菜類(份)			1.3	1.3	1.5	1.5	1.5	1.5	1.8	1.8		
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(%)			57	58	51	53	57	58	52	54		
蛋白質(%)			15	15	18	17	16	15	17	16		
脂質(%)			27	27	31	30	28	27	30	30		
熱量(大卡)			675.0	765.0	649.0	739.0	687.0	778.0	642.0	732.0		
鈣(mg)			271		281		284		280			
鈉(mg)			265		269		262		265			
膳食纖維(g)			10		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

莞僮食品股份有限公司

全面使用臺灣豬肉

# 臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

114學年度第一學期第 6 週

印表日期：0114.09.10

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	10 月 6 日		10 月 7 日		10 月 8 日		10 月 9 日		10 月 10 日		10 月 11 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	飯	250~300	胚芽飯	250~300				
主菜			甘藷甜 燒豬柳	90	茄汁蛋 炒飯	300	香酥魚 片	60				
副菜			奶焗花 椰	100	蜜汁雞 翅	90	南洋咖 哩	100				
蔬菜			有機銀 芽	80	翠綠青 江菜	85	薑汁蚵 白菜	85				
湯			日式味 噌湯	250	昆布養 生湯	250	蕃茄蛋 花湯	250				
水果			水果	1	鮮豆漿 光泉國	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				
全穀雜糧(份)			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				
蔬菜類(份)			1.6	1.6	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)			2.0	2.5	2.0	2.5						
乳品類(份)							2.5	2.5				
醣類(%)			57	58	52	54	51	53				
蛋白質(%)			16	15	17	16	20	19				
脂質(%)			27	27	31	30	29	28				
熱量(大卡)			689.0	780.0	632.0	722.0	994.0	1062.0				
鈣(mg)			284		284		284					
鈉(mg)			265		265		260					
膳食纖維(g)			11		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