

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

荒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

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

荒儂食品股份有限公司

全面使用臺灣豬肉