

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 7 週

印表日期：0114.09.22

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)								
主食	小米飯	250~300	糙米飯	250~300	炒米粉	250~300	小麥飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	沙茶凍豆腐	85	宮保雞丁	100	炒米粉	300	香酥肉鯽魚	100	泡菜燒雞	95		
副菜	蕃茄炒蛋	80	銀蘿珍菇	85	梅汁肉排	60	宜蘭西魯肉	90	蒲仔麵	90		
蔬菜	翠綠青江菜	85	蒜香空心菜	85	薑汁蚵白菜	85	翠綠油菜	85	有機高麗菜	85		
湯	紫米西米露	250	黃瓜排骨湯	250	玉米蛋花湯	250	金針排骨湯	250	南瓜濃湯	250		
水果	小米	0	水果	1			水果	1	五穀米	0		
營養分析	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)	2.2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.3	2.4	2.4	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.8	1.8	1.3	1.3	1.7	1.7	1.5	1.5		
水果類(份)			1.0	1.0			1.0	1.0				
油脂與堅果種子類(份)	2.2	0.5	2.0	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5		
乳品類(份)									1.0	1.0		
醣類(%)	52	62	56	58	52	54	54	57	49	50		
蛋白質(%)	17	18	16	15	17	16	16	15	18	17		
脂質(%)	31	19	28	27	31	30	30	28	34	33		
熱量(大卡)	633.0	625.0	702.0	792.0	630.0	720.0	729.0	797.0	779.0	870.0		
鈣(mg)	305		286		284		284		485			
鈉(mg)	274		268		269		265		266			
膳食纖維(g)	8		11		8		11		8			

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 8 週

印表日期：0114.09.22

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	10月20日		10月21日		10月22日		10月23日		10月24日		10月25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	糙米飯	250~300			胚芽飯	250~300				
主菜	黃金豆腐炊	95	蒜泥白肉	80	吻魚瘦肉粥	300	照燒豬柳	0				
副菜	歐姆炒蛋	80	炒年糕	80	炸雞腿	100	碧玉鮮燴	85				
蔬菜	有機荷葉白菜	85	翠綠油菜	85	翠綠青江菜	85	蒜香空心菜	85				
湯	鮮菇湯	250	竹筍魚丸湯	250	銀絲卷	65	酸辣湯	250				
水果	紫米黑糯米	0	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	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	2.2	2.2	2.4	2.4	2.3	2.3				
蔬菜類(份)	1.4	1.4	2.0	2.0	1.2	1.2	1.9	1.9				
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(%)	53	54	57	58	49	53	57	58				
蛋白質(%)	17	16	16	15	17	17	16	15				
脂質(%)	30	30	27	27	34	30	27	27				
熱量(大卡)	624.0	715.0	699.0	790.0	657.0	725.0	704.0	794.0				
鈣(mg)	284		287		281		289					
鈉(mg)	261		336		265		276					
膳食纖維(g)	8		13		8		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

荒儂食品股份有限公司

全面使用臺灣豬肉