

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 11 週

印表日期：0114.10.16

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	11月10日		11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15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	麵食	250~300	胚芽飯	250~300	燕麥飯	250~300		
主菜	避風塘豆腐	80	梅干燒肉	95	義大利麵	350	柑樹子蒸魚	85	三杯雞	90		
副菜	香鬆蒸蛋	95	小瓜什錦	80	鹹酥雞	100	大阪燒高麗	90	麻婆豆腐	90		
蔬菜	有機荷葉白菜	85	脆炒高麗菜	85	翠綠油菜	85	翠綠青江菜	85	薑汁蚵白菜	85		
湯	鮮蔬味噌湯	250	蘿蔔綜合湯	250	青菜蛋花湯	250	南瓜濃湯	250	鮮菇湯	250		
水果	小米	0	水果	1			水果	1	保久乳全脂光	1		
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)	2.3	2.3	2.0	2.0	2.2	2.2	4.0	4.0	2.4	2.4		
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.9	1.9	1.3	1.3	0.9	0.9	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)									1.0	1.0		
醣類(%)	52	54	58	59	52	54	53	56	47	49		
蛋白質(%)	17	16	15	14	17	16	22	21	18	17		
脂質(%)	31	30	26	26	30	30	25	23	34	33		
熱量(大卡)	627.0	717.0	682.0	773.0	622.0	713.0	714.0	782.0	786.0	877.0		
鈣(mg)	53		289		287		114		298			
鈉(mg)	120		270		268		171		275			
膳食纖維(g)	1		11		8		1		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 12 週

印表日期：0114.10.16

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)								
主食	五穀飯	250~300	糙米飯	250~300	粥	250~300	胚芽飯	250~300	小麥飯	250~300		
主菜	蜜汁干丁	65	胡麻醬肉片	75	香菇瘦肉粥	300	紅燒虱目魚	90	泰式醬燒雞	100		
副菜	紅蘿蔔炒蛋	80	炒泡麵	90	炸雞翅	100	鄉園野菜	75	冬瓜什錦	90		
蔬菜	翠綠油菜	85	薑汁蚵白菜	85	翠綠青江菜	85	有機高麗菜	85	蒜香福山萬苣	85		
湯	黃瓜鮮菇湯	250	金針大骨湯	250	芝麻包	60	蕃茄蛋花湯	250	鹹圓仔湯	250		
水果	五穀米	0	水果	1			水果	1	鮮豆漿光泉國	1		
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)	2.4	2.4	2.0	2.0	2.3	2.3	2.5	2.5	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.7	1.7	1.2	1.2	1.4	1.4	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	2.0	2.5	2.0	2.5	2.0	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)	51	53	58	59	52	54	55	56	53	55		
蛋白質(%)	18	17	15	14	17	16	16	16	17	16		
脂質(%)	31	30	27	26	31	30	29	28	30	29		
熱量(大卡)	639.0	730.0	677.0	768.0	627.0	717.0	707.0	797.0	636.0	727.0		
鈣(mg)	284		271		284		296		281			
鈉(mg)	269		258		265		304		275			
膳食纖維(g)	8		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

荒儂食品股份有限公司

全面使用臺灣豬肉