

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 15 週

印表日期：0114.11.24

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	12 月 8 日		12 月 9 日		12 月 10 日		12 月 11 日		12 月 12 日		12 月 13 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	小米飯	250~300	燕麥飯	250~300	麵食	250~300	糙米飯	250~300	胚芽飯	250~300		
主菜	茄汁麵 腸	90	香酥肉 鯽魚	100	客家板 條湯麵	350	韓式燒 肉	100	親子丼	95		
副菜	歐姆炒 蛋	80	黃瓜鮮 燴	95	滷雞排	100	香炒土 豆條	80	花開富 貴	85		
蔬菜	翠綠青 江菜	85	薑汁蚵 白菜	85	翠綠油 菜	85	蒜香福 山萵苣	85	有機高 麗菜	85		
湯	珍珠奶 茶	250	酸辣湯	250	蒸包子	75	菠菜小 魚湯	250	結頭魚 丸湯	250		
水果	小米	0	水果	1			水果	1	胚芽米	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	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	2.5	2.5	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.6	1.6	1.2	1.2	1.6	1.6	2.6	2.6		
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	2.5	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	53	56	50	52	57	58	50	51		
蛋白質(%)	17	16	16	16	18	17	16	15	18	17		
脂質(%)	31	30	31	28	32	31	27	27	32	32		
熱量(大卡)	627.0	717.0	733.0	801.0	642.0	732.0	689.0	780.0	805.0	896.0		
鈣(mg)	297		281		282		27		108			
鈉(mg)	280		269		274		469		284			
膳食纖維(g)	8		10		8		1		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 16 週

印表日期：0114.11.24

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	12 月 15 日		12 月 16 日		12 月 17 日		12 月 18 日		12 月 19 日		12 月 20 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	五穀飯	250~300	菜飯	250~300	燕麥飯	250~300	糙米飯	250~300		
主菜	五香滷味	0	麻油雞	95	上海菜飯	250	柑樹子蒸魚	85	宮保雞丁	100		
副菜	鮮菇蒸蛋	100	金沙結頭菜	80	梅汁肉排	60	炒年糕	80	南瓜粉絲	100		
蔬菜	翠綠油菜	85	蒜香菠菜	85	薑汁蚵白菜	85	翠綠青江菜	85	有機福山葛苳	80		
湯	蔬菜濃湯	250	冬至湯圓	250	冬瓜蛤蜊湯	250	豆薯蛋花湯	250	蕃茄豆腐湯	250		
水果	紫米黑糯米	0	水果	1			水果	1	鮮豆漿光泉國	1		
營養分析	低年級	高年級	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	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.3	2.3	2.2	2.2	2.3	2.3	2.4	2.4	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	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	2.0	2.5	2.0	2.5	2.0	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)	52	54	57	58	52	54	56	57	52	54		
蛋白質(%)	17	16	16	15	17	16	16	15	17	16		
脂質(%)	31	30	28	27	31	30	28	28	30	30		
熱量(大卡)	632.0	722.0	684.0	775.0	632.0	722.0	699.0	790.0	622.0	713.0		
鈣(mg)	281		284		275		284		284			
鈉(mg)	265		268		261		265		276			
膳食纖維(g)	8		10		8		10		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

莞儂食品股份有限公司

全面使用臺灣豬肉