

# 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 17 週

印表日期：0114.12.02

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	12 月 22 日		12 月 23 日		12 月 24 日		12 月 25 日		12 月 26 日		12 月 27 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	糙米飯	250~300	炒麵	250~300			燕麥飯	250~300		
主菜	腰果干丁	80	香酥鯖魚	80	什錦炒麵	250			照燒豬柳	0		
副菜	金針菇炒蛋	85	蛋酥白菜	100	滷雞腿	100			芋香四色	85		
蔬菜	翠綠青江菜	85	蒜香菠菜	85	薑汁蚵白菜	85			有機高麗菜	85		
湯	昆布養生湯	250	巧達濃湯	250	結頭排骨湯	250			竹筍豆腐湯	250		
水果	小米	0	水果	1	水果	1			燕麥粒	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)	2.3	2.3	2.3	2.3	2.4	2.4			2.3	2.5		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.6	1.6	1.6	1.6			1.4	1.4		
水果類(份)			1.0	1.0	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		
乳品類(份)												
醣類(%)	52	54	55	57	56	57			56	56		
蛋白質(%)	17	16	15	15	16	15			16	16		
脂質(%)	31	30	30	27	28	28			28	28		
熱量(大卡)	632.0	722.0	719.0	787.0	704.0	795.0			692.0	797.0		
鈣(mg)	291		17		38				22			
鈉(mg)	265		40		364				81			
膳食纖維(g)	8		1		3				2			

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

# 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 18 週

印表日期：0114.12.02

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	12 月 29 日		12 月 30 日		12 月 31 日		1 月 1 日		1 月 2 日		1 月 3 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	紫米飯	250~300	炒飯	250~300			五穀飯	250~300		
主菜	砂鍋豆腐煲	85	桔醬白肉	80	肉絲蛋炒飯	300			三杯魚丁	100		
副菜	紅蘿蔔炒蛋	80	奶香杏鮑菇	90	梅汁雞翅	0			炒泡麵	90		
蔬菜	翠綠油菜	85	蒜香福山萵苣	85	有機銀芽	80			蒜香菠菜	85		
湯	冬瓜枸杞湯	250	海芽小魚湯	250	蕃茄元氣湯	250			黃瓜魚丸湯	250		
水果	糙米	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		
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)	0.9	0.9	2.1	2.1	0.8	0.8			3.9	3.9		
蔬菜類(份)	0.3	0.3	1.5	1.5	0.2	0.2			0.8	0.8		
水果類(份)			1.0	1.0	2.0	2.0						
油脂與堅果種子類(份)			2.0	2.5								
乳品類(份)												
醣類(%)	74	76	57	58	81	82			49	53		
蛋白質(%)	16	15	15	15	12	12			24	23		
脂質(%)	10	8	27	27	7	6			27	25		
熱量(大卡)	413.0	481.0	680.0	770.0	523.0	591.0			644.0	712.0		
鈣(mg)	32		280		39				29			
鈉(mg)	117		271		59				20			
膳食纖維(g)	0		10		0				1			

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