

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 | 蒜香波菜 | 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

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 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 | 蒜香福山萬苣 | 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

荒儂食品股份有限公司

全面使用臺灣豬肉