

# 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 19 週

印表日期：0114.12.11

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	1 月 5 日		1 月 6 日		1 月 7 日		1 月 8 日		1 月 9 日		1 月 10 日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)								
主食	胚芽飯	250~300	糙米飯	250~300	麵線糊	250~300	燕麥飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	黃金豆腐炊	95	黑胡椒豬柳	100	麵線糊	350	香酥烏魚	90	普羅旺斯燉雞	85		
副菜	蕃茄炒蛋	80	冬瓜什錦	90	口袋餅內餡	70	南洋咖哩	100	奶焗花椰	100		
蔬菜	有機山茼蒿	90	蒜香福山萬苣	85	蒜香波菜	85	翠綠青江菜	85	薑汁蚵白菜	85		
湯	八寶良糧粥	300	日式味噌湯	250	口袋餅	50	蘿蔔綜合湯	250	玉米蛋花湯	250		
水果	胚芽米	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	2.0	2.0	2.3	2.3	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.8	1.8	1.2	1.2	1.2	1.2	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)	2.0	2.5	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	54	56	58	54	55	54	57	49	50		
蛋白質(%)	17	16	16	15	17	16	15	15	18	17		
脂質(%)	31	30	28	27	30	29	30	28	34	33		
熱量(大卡)	619.0	710.0	702.0	792.0	605.0	696.0	709.0	777.0	779.0	870.0		
鈣(mg)	89		284		284		292		281			
鈉(mg)	120		271		265		274		275			
膳食纖維(g)	5		11		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

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 20 週

印表日期：0114.12.11

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	1 月 12 日		1 月 13 日		1 月 14 日		1 月 15 日		1 月 16 日		1 月 17 日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)								
主食	紫米飯	250~300	糙米飯	250~300	雞肉飯	250~300	胚芽飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	滷豆干	80	梅干燒肉	95	嘉義雞肉飯	350	泡菜燒雞	95	香酥魚片	60		
副菜	古早味蒸蛋	80	海帶三絲	85	飄香滷蛋	65	螞蟻上樹	95	鮮蔬豆腐煲	90		
蔬菜	有機蘿蔓萬苣	85	薑汁蚵白菜	85	翠綠青江菜	85	蒜香菠菜	85	翠綠油菜	85		
湯	青木瓜養生湯	250	南瓜濃湯	250	竹筍高纖湯	250	結頭魚丸湯	250	黃瓜鮮菇湯	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										
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	2.3	2.3	2.4	2.4	2.3	2.3	2.5	2.5		
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.5	1.5	1.2	1.2	1.6	1.6	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	2.5	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)	52	54	56	57	51	53	56	57	49	53		
蛋白質(%)	17	16	16	15	18	17	16	15	17	17		
脂質(%)	31	30	28	28	31	30	28	27	34	31		
熱量(大卡)	630.0	720.0	694.0	784.0	634.0	725.0	697.0	787.0	666.0	734.0		
鈣(mg)	284		48		284		282		280			
鈉(mg)	265		305		265		265		267			
膳食纖維(g)	8		2		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

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 21 週

印表日期：0114.12.11

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	1 月 19 日		1 月 20 日		1 月 21 日		1 月 22 日		1 月 23 日		1 月 24 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	炒米粉	250~300	胚芽飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	避風塘 豆腐	80	柑樹子 蒸魚	85	炒米粉	300	古都肉 燥	90	麻油雞	95		
副菜	歐姆炒 蛋	80	栗子燒 白菜	100	炸雞翅	100	黃瓜鮮 燴	95	麻婆豆 腐	90		
蔬菜	薑汁蚵 白菜	85	蒜香波 菜	85	翠綠油 菜	85	有機銀 芽	80	蒜香福 山萬苣	85		
湯	金針什 錦湯	250	海帶芽 蛋花湯	250	冬瓜排 骨湯	250	年糕湯	250	芥菜養 生湯	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	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	2.3	2.3	2.5	2.5	2.3	2.3	2.5	2.5		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.6	1.6	1.5	1.5	1.7	1.7	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	56	57	51	53	56	58	51	53		
蛋白質(%)	17	16	16	15	18	17	16	15	18	17		
脂質(%)	31	30	28	27	31	30	28	27	31	31		
熱量(大卡)	632.0	722.0	697.0	787.0	649.0	739.0	699.0	789.0	644.0	734.0		
鈣(mg)	302		284		286		284		281			
鈉(mg)	284		265		311		265		267			
膳食纖維(g)	8		10		9		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