

臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

114學年度第二學期第 5 週

印表日期：0115.02.05

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14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	糙米飯	250~300	麵食	250~300	胚芽飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	腰果干丁	80	梅干燒肉	95	日式炒烏龍	250	柑樹子蒸魚	85	塔香鴨	100		
副菜	歐姆炒蛋	80	炒蘿蔔絲	90	鹹酥雞	100	沙茶白菜	90	黃瓜鮮燴	95		
蔬菜	有機福山萵苣	80	翠綠油菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香菠菜	85	翠綠青江菜	85		
湯	蔬菜五行湯	250	金針排骨湯	250	蕃茄豆腐湯	250	南瓜濃湯	250	玉米穗大骨湯	250		
水果	紫米黑糯米	0	水果	1			水果	1	保久乳全脂光	1		
營養分析	低年級	高年級	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)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.4	2.4	2.5	2.5	2.3	2.3		
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.9	1.9	1.4	1.4	1.7	1.7	1.7	1.7		
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	2.5	2.5	2.0	2.5	2.0	2.5		
乳品類(份)									1.0	1.0		
醣類(%)	53	54	57	58	50	53	55	56	48	50		
蛋白質(%)	17	16	16	15	17	17	16	16	18	17		
脂質(%)	30	29	27	27	33	30	28	28	34	33		
熱量(大卡)	627.0	718.0	696.0	787.0	662.0	730.0	714.0	804.0	791.0	881.0		
鈣(mg)	302		285		284		286		289			
鈉(mg)	286		273		268		279		267			
膳食纖維(g)	8		11		8		11		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	



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

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

臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

114學年度第二學期第 6 週

印表日期：0115.02.05

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21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	胚芽飯	250~300	炒飯	250~300	紫米飯	250~300	燕麥飯	250~300		
主菜	滷豆干	80	香酥鯖魚	80	夏威夷炒飯	300	黑胡椒豬柳	100	普羅旺斯燉雞	85		
副菜	日式蒸蛋	90	鮮蔬豆腐煲	90	滷雞腿	100	大阪燒高麗	90	炒泡麵	90		
蔬菜	薑汁蚵白菜	85	蒜香福山萵苣	85	有機銀芽	80	翠綠青江菜	85	蒜香菠菜	85		
湯	冬瓜枸杞湯	250	酸菜白肉鍋	250	蘿蔔排骨湯	250	紫菜蛋花湯	250	日式味噌湯	250		
水果	糙米	0	水果	1			水果	1	鮮豆漿陽光豆	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)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.4	2.4	2.3	2.3	2.3	2.3		
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.3	1.3	1.4	1.4	1.6	1.6	1.4	1.4		
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)												
醣類(%)	52	54	55	58	51	53	56	57	52	54		
蛋白質(%)	17	16	15	15	18	17	16	15	17	16		
脂質(%)	30	30	30	27	31	30	28	27	31	30		
熱量(大卡)	622.0	713.0	705.0	773.0	639.0	730.0	697.0	787.0	632.0	722.0		
鈣(mg)	295		284		282		288		295			
鈉(mg)	281		268		268		275		281			
膳食纖維(g)	8		10		8		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

芳儂食品股份有限公司

全面使用臺灣豬肉