

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 7 週

印表日期：0115.03.02

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28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	小米飯	250~300	麵食	250~300	胚芽飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	避風塘豆腐	80	德國豬腳	90	麵線糊	350	椒鹽魚丁	100	彩椒腰果雞丁	90		
副菜	五香滷蛋	70	玉米鮮燴	90	照燒雞翅	90	青菜炒年糕	80	南瓜燴豆腐	95		
蔬菜	蒜香福山高苣	85	有機高麗菜	85	蒜香菠菜	85	翠綠青江菜	85	薑汁蚵白菜	85		
湯	黃瓜鮮菇湯	250	結頭魚丸湯	250	蒸包子	75	榨菜肉絲湯	250	蕃茄蛋花湯	250		
水果	糙米	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	2.1	2.1	2.3	2.3	2.4	2.4	2.3	2.3		
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.4	1.4	1.3	1.3	1.7	1.7	1.3	1.3		
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	2.0	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)	52	54	57	58	52	54	54	57	56	57		
蛋白質(%)	17	16	15	15	17	16	16	15	16	15		
脂質(%)	30	30	27	27	31	30	30	28	28	28		
熱量(大卡)	637.0	727.0	677.0	767.0	630.0	720.0	729.0	797.0	690.0	780.0		
鈣(mg)	304		284		284		298		299			
鈉(mg)	287		279		265		281		285			
膳食纖維(g)	9		10		8		11		10			

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學年度第二學期第 8 週

印表日期：0115.03.02

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4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	燕麥飯	250~300	麵食	250~300	胚芽飯	250~300				
主菜	蜜汁干丁	65	蒙古炒肉	85	義大利麵	350	紅燒鮮魚	90				
副菜	塔香玉米蛋	80	冬瓜鮮燴	100	金黃雞塊	45	鮮蔬河粉	90				
蔬菜	有機山萵蒿	90	翠綠油菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香福山萵苣	85				
湯	蘿蔔綜合湯	250	竹筍雞湯	250	巧達濃湯	250	海帶芽蛋花湯	250				
水果	糙米	0	水果	1	鮮豆漿陽光豆	1	水果	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)	2.4	2.4	2.2	2.2	2.1	2.1	2.1	2.1				
蔬菜類(份)	1.4	1.4	2.0	2.0	1.2	1.2	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	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5				
乳品類(份)												
醣類(%)	51	53	57	58	51	55	57	58				
蛋白質(%)	18	17	16	15	16	16	15	15				
脂質(%)	31	30	27	27	33	29	27	27				
熱量(大卡)	639.0	730.0	699.0	790.0	635.0	703.0	677.0	767.0				
鈣(mg)	1069		282		281		289					
鈉(mg)	297		273		276		274					
膳食纖維(g)	5		13		8		10					

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