

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 9 週

印表日期：0115.03.16

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	4月6日		4月7日		4月8日		4月9日		4月10日		4月11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	紫米飯	250~300		
主菜			柑樹子蒸魚	85	香菇瘦肉粥	300	泰式打拋肉	85	照燒雞丁	95		
副菜			筍絲羹	85	唐揚炸雞	90	奶焗花椰	100	小瓜什錦	80		
蔬菜			翠綠油菜	85	薑汁蚵白菜	85	翠綠青江菜	85	有機高麗菜	85		
湯			玉米蛋花湯	250	鮮奶乳酪捲	60	結頭排骨湯	250	青菜豆腐湯	300		
水果			水果	1			水果	1	紫米黑糯米	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		
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)			2.5	2.5	2.0	2.0	2.1	2.1	2.3	2.3		
蔬菜類(份)			1.5	1.5	1.2	1.2	1.8	1.8	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	2.5	2.5	2.0	2.5	2.0	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)			55	56	52	55	58	59	52	54		
蛋白質(%)			16	16	16	16	15	15	17	16		
脂質(%)			29	28	32	29	27	27	30	30		
熱量(大卡)			709.0	799.0	628.0	696.0	687.0	777.0	639.0	729.0		
鈣(mg)			284		280		278		294			
鈉(mg)			269		275		268		283			
膳食纖維(g)			10		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 10 週

印表日期：0115.03.16

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	4 月 13 日		4 月 14 日		4 月 15 日		4 月 16 日		4 月 17 日		4 月 18 日	
品項	名稱	每份重 (g)										
主食	糙米飯	250~300	燕麥飯	250~300	炒麵	250~300	胚芽飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	泡菜豆腐鍋	90	金桔肉片	90	什錦炒麵	250	佃煮秋刀魚	90	三杯雞	90		
副菜	金針菇炒蛋	85	海帶三絲	85	蠔油雞排	100	銀蘿珍菇	85	栗子燒白菜	100		
蔬菜	有機小白菜	80	蒜香福山萵苣	85	韭菜銀芽	85	翠綠青江菜	85	翠綠油菜	85		
湯	昆布養生湯	250	瓠瓜丸子湯	250	黃瓜排骨湯	250	南瓜濃湯	250	日式味噌湯	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										
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	2.2	2.2	2.3	2.3		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.9	1.9	1.5	1.5	1.5	1.5	1.6	1.6		
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)												
醣類(%)	52	54	57	58	51	53	55	58	52	54		
蛋白質(%)	17	16	16	15	18	17	15	15	17	16		
脂質(%)	31	30	27	27	31	30	30	27	30	30		
熱量(大卡)	632.0	722.0	704.0	794.0	641.0	732.0	710.0	778.0	637.0	727.0		
鈣(mg)	193		299		282		289		298			
鈉(mg)	284		287		276		276		278			
膳食纖維(g)	-1		12		8		10		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	

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