

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 11 週

印表日期：0115.03.23

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	4月20日		4月21日		4月22日		4月23日		4月24日		4月25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			胚芽飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	茄汁豆包	70	皇帝豆燒肉	90	肉絲蛋炒飯	300	香酥魚片	60	蔥油淋雞	90		
副菜	古早味蒸蛋	80	黃瓜鮮燴	95	蜜汁雞翅	90	咖哩洋芋	100	鳳梨木耳	85		
蔬菜	蒜香福山萵苣	85	薑汁蚵白菜	85	翠綠青江菜	85	翠綠油菜	85	有機黑葉白菜	85		
湯	鮮菇湯	250	茶壺湯	250	金針排骨湯	250	空心菜小魚湯	250	榨菜肉絲湯	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	2.3	2.3	2.3	2.3	2.2	2.2	2.4	2.4		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.8	1.8	1.4	1.4	1.3	1.3	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	2.0	2.5	2.5	0.5	2.0	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)	52	54	56	58	52	54	55	65	51	53		
蛋白質(%)	17	16	16	15	17	16	15	17	18	17		
脂質(%)	31	30	28	27	31	30	30	18	31	30		
熱量(大卡)	632.0	722.0	702.0	792.0	632.0	722.0	705.0	683.0	639.0	730.0		
鈣(mg)	306		1		282		286		283			
鈉(mg)	284		53		273		278		271			
膳食纖維(g)	8		0		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

莞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 12 週

印表日期：0115.03.23

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	4月27日		4月28日		4月29日		4月30日		5月1日		5月2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			胚芽飯	250~300				
主菜	五香滷味	0	甘藷甜燒豬柳	90	客家板條(乾)	300	金沙椰奶魚	100				
副菜	歐姆炒蛋	80	蒲仔麵	90	沙茶雞排	0	白菜滷	100				
蔬菜	薑汁蚵白菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香福山葛苳	85	有機青松菜	85				
湯	竹筍三絲湯	250	海帶芽蛋花湯	250	冬瓜魚丸湯	250	蕃茄豆腐湯	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)	2.3	2.3	2.1	2.1	2.5	2.5	2.3	2.3				
蔬菜類(份)	1.8	1.8	1.4	1.4	1.5	1.5	1.8	1.8				
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				
乳品類(份)												
醣類(%)	52	54	57	58	51	53	56	58				
蛋白質(%)	17	16	15	15	18	17	16	15				
脂質(%)	30	30	27	27	31	30	28	27				
熱量(大卡)	642.0	732.0	677.0	767.0	649.0	739.0	702.0	792.0				
鈣(mg)	306		282		289		299					
鈉(mg)	291		269		276		288					
膳食纖維(g)	9		10		8		11					

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