

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

第16週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年5月27日	113年5月28日	113年5月29日	113年5月30日	113年5月31日
主食	地瓜飯	麥片飯	日式雞肉烏龍麵	胚芽飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300
主菜	三杯菇菇豆干	烤雞腿	御膳大排	雜糧南瓜雞	泰式打拋肉
每份重量(g)	70	100	70	80	70
副菜一	奶香焗蛋	炸醬筍丁豆干	珍珠丸	黃瓜鮮繪	大阪燒高麗菜
每份重量(g)	60	70	30	70	70
副菜二	履歷蚵白菜	胡卜豆芽菜	履歷油菜	有機菱菠茶菜	履歷空心菜
每份重量(g)	70	60	70	70	60
湯品	紅豆漿	羅宋湯	味噌海芽金菇湯	酸辣湯	冬瓜薏米湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉			
每份重量(g)		100			

營養分析(份)	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)	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	2.3	2.3	2.5	2.5	2.1	2.1	2.3	2.3
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.6	1.6	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.2	2.2	2.3	2.3	2.4	2.4	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	102	105	86	89	87	90	88	91
脂質(g)	21	21	23	23	24	24	23	23	23	23
蛋白質(g)	26	27	28	29	29	30	27	27	29	29
熱量(大卡)	636	650	725	738	676	690	661	675	670	683
醣類(%)	54	54	56	57	51	51	53	54	52	53
脂質(%)	30	29	28	28	32	31	31	30	31	30
蛋白質(%)	17	17	16	15	17	17	16	16	17	17
膳食纖維(g)	4.8		5.2		4.3		5.6		4.6	
鈉(mg)	785.0		728.0		763.0		784.0		796.0	
鈣(mg)	423.0		405.0		212.0		202.0		321.0	

附註：建議攝取一份水果，以均衡營養素攝取

教育部學校午餐食物內容及營養基準(國小)		
	低年級	中高年級
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(份)	2份	2.5份

未供應水果者熱量應減少60大卡



Ren zhen ji  
**飪珍記**

**飪珍記食品股份有限公司**

服務電話：04-24379463  
傳 真：04-24377216  
營 養 師：陳韻如

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(素)

第16週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	113年5月27日	113年5月28日	113年5月29日	113年5月30日	113年5月31日
主食	地瓜飯	麥片飯	麵食	胚芽飯	糙米飯
每份重量(g)	250-300	250-300		250-300	250-300
主菜	三杯菇菇豆干	糖醋嫩烤豆腐	日式烏龍麵	腰果南瓜素雞	泰式打拋干丁
每份重量(g)	70	70	250-300	70	70
副菜一	奶焗白菜	筍丁炒鮮蔬	香酥麵腸	黃瓜鮮繪	大阪燒高麗菜
每份重量(g)	60	60	70	60	60
副菜二	金瓜年糕	彩椒杏鮑菇	素黑珍珠丸	毛豆筍筍	絲瓜杏鮑菇
每份重量(g)	50	50	30	50	50
副菜三	履歷蚵白菜	胡卜豆芽菜	履歷油菜	有機菱菠蒸菜	履歷空心菜
每份重量(g)	70	60	70	70	60
湯品	紅豆漿	羅宋湯	海芽金菇湯	酸辣湯	冬瓜薏米湯
每份重量(g)	200	200	200	200	200
水果		香蕉			
每份重量(g)		100			

營養分析(份)	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)	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5	5.3	5.5
豆魚蛋肉(份)	2.1	2.1	2.3	2.3	2.5	2.5	2.1	2.1	2.3	2.3
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.6	1.6	1.6	1.6
水果類(份)	0.0	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂及堅果種子(份)	2.1	2.1	2.2	2.2	2.3	2.3	2.4	2.4	2.2	2.2
醣類(g)	85	88	102	105	86	89	87	90	88	91
脂質(g)	21	21	23	23	24	24	23	23	23	23
蛋白質(g)	26	27	28	29	29	30	27	27	29	29
熱量(大卡)	636	650	725	738	676	690	661	675	670	683
醣類(%)	54	54	56	57	51	51	53	54	52	53
脂質(%)	30	29	28	28	32	31	31	30	31	30
蛋白質(%)	17	17	16	15	17	17	16	16	17	17
膳食纖維(g)	4.8		5.2		4.3		5.6		4.6	
鈉(mg)	785.0		728.0		763.0		784.0		796.0	
鈣(mg)	423.0		405.0		212.0		202.0		321.0	

附註：建議攝取一份水果，以均衡營養素攝取

教育部學校午餐食物內容及營養基準(國小)		
	低年級	中高年級
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(份)	2份	2.5份

未供應水果者熱量應減少60大卡



**饌珍記股份有限公司**

服務電話：04-24379463

傳 真：04-24377216

營 養 師：陳韻如

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐食譜數量設計表112學年度第2學期第16週

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜一用量明細		菜名	副菜二用量明細		菜名	湯類用量明細		水果飲料
			材料			材料			材料			材料		
5月27日週一	地瓜飯	三杯菇菇豆干	豆干		奶香焗蛋	水煮蛋(台灣)		履歷蚵白菜	履歷蚵白菜		紅豆漿	紅豆履歷		蔬食日
			黑豆干			大白菜Q						履歷豆漿		
			杏鮑支Q			洋蔥								
			紅椒Q			培根CAS								
						杏仁片								
									(1人1個)					
5月28日週二	麥片飯	烤雞腿	雞腿CAS		炸醬筍丁豆干	竹筍Q		胡豆芽菜	綠豆芽Q		羅宋湯	大白菜Q		香蕉
						豆干			紅蘿蔔			洋芋Q		
						絞肉CAS						履歷蕃茄		
												洋蔥		
												西洋芹Q		
												排骨CAS		
5月29日週三	日式雞肉烏龍麵	烏龍麵	高麗菜Q		御膳大排	御膳大排CAS		履歷油菜	履歷油菜		味噌海芽金菇湯	乾海芽		
			雞肉CAS									金針菇Q在地		
			紅蘿蔔									洋蔥		
			木耳Q									大骨CAS		
			杏鮑菇Q											
									(1人1片)			珍珠丸(台灣)		
5月30日週四	胚芽飯	雜糧南瓜雞	雞丁CAS		黃瓜鮮繪	大黃瓜Q		有機菱菠恭菜	菱菠恭菜有機		酸辣湯	豆腐		
			南瓜Q			肉片CAS						大白菜Q		
			洋芋Q			木耳Q						洗選蛋Q		
			芋頭Q			紅蘿蔔						木耳Q		
												金針菇Q在地		
5月31日週五	糙米飯	泰式打拋肉	絞肉CAS		大阪燒高麗菜	高麗菜Q		履歷空心菜	履歷空心菜		冬瓜湯	冬瓜Q		
			瘦絞肉CAS			肉片CAS						大麥小薏仁		
			豆干			紅蘿蔔						龍骨CAS		
			洋蔥			木耳Q								
			履歷蕃茄											

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有堅果類(杏仁片)、牛奶及其製品(奶油、全脂奶粉)、蛋(雞蛋)、芝麻(白芝麻)、大豆及其製品(豆干、豆腐、味噌)、魚類及其製品(柴魚片)、小麥及其製品(烏龍麵)，不適合對其過敏體質者食用。

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐食譜數量設計表112學年度第2學期第16週

日期	主食	菜名	主菜用量明細	菜名	副菜一用量明細	菜名	副菜二用量明細	菜名	副菜三用量明細	菜名	湯類用量明細		
			材料		材料		材料		材料		材料	材料	
5月27日 週一	地瓜飯	三杯菇菇豆干	豆干	奶焗白菜	大白菜Q	金瓜年糕	年糕	履歷蚵白菜	履歷蚵白菜	紅豆漿	紅豆履歷		
			黑豆干		杏仁片		南瓜Q				履歷	履歷豆漿	
			杏鮑菇Q				香菇Q						
			紅椒Q										
5月28日 週二	麥片飯	糖醋嫩烤豆腐(1人1個)	油豆腐	筍丁炒鮮蔬	竹筍Q	彩椒杏鮑菇	杏鮑菇Q	胡豆芽菜	綠豆芽Q	羅宋湯	大白菜Q		
					玉米筍		紅椒Q				紅蘿蔔	洋芋Q	
					紅蘿蔔		黃椒Q					履歷蕃茄	
					香菇Q		青椒Q					西芹Q	
5月29日 週三	日式烏龍麵	烏龍麵	高麗菜Q	香酥麵腸	麵腸	素黑珍珠丸	素黑珍珠丸	履歷油菜	履歷油菜	海芽金菇湯	乾海芽		
			豆包									金針菇Q	
			紅蘿蔔										
			木耳Q										
			杏鮑菇Q										
5月30日 週四	胚芽飯	腰果南瓜素雞	素雞	黃瓜鮮繪	大黃瓜Q	毛豆箭筍	箭筍	有機菱菠茶菜	菱菠茶菜有機	酸辣湯	豆腐		
			南瓜Q		木耳Q		有機黑蠔菇				大白菜Q		
			洋芋Q		紅蘿蔔		毛豆CAS				木耳Q		
			芋頭Q								金針菇Q在地		
5月31日 週五	糙米飯	泰式打拋干丁	豆干	大阪燒高麗菜	高麗菜Q	絲瓜杏鮑菇	絲瓜Q	履歷空心菜	履歷空心菜	冬瓜薏米湯	冬瓜Q		
			履歷蕃茄		紅蘿蔔		杏鮑菇Q				大麥小薏仁		
					木耳Q								

