

# 臺中市南屯區永春國小營養午餐菜單(素)

109學年度第一學期第7週

印表日期：0109.10.06

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	10月12日		10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17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	白米飯	250~300	台式涼麵	60	糙米飯	250~300	多穀飯	250~300	地瓜飯	250~300		
主菜	咖哩豆腸	97	酸菜豆包	60	香菇麵筋	80	孜然黑干	80	筍干角螺	80		
副菜	什錦筍白筍	80	刈包	83	玉米蒸蛋	80	芋香四色	80	小黃瓜什錦	80		
副菜(二)	清炒過貓	90	涼拌青木瓜絲	75	南瓜可樂餅	90	扒菜苦瓜封	75	和風秋葵	70		
副菜(三)	炒蚵白菜	82	炒空心菜	75	有機小松菜	74	炒青江菜	80	有機高麗菜	75		
湯	翡翠湯	250	日式味噌湯	250	牛蒡養生湯	250	砂鍋豆腐湯	250	土瓶蒸湯	250		
水果			香蕉	110								
營養分析	低年級	高年級	低年級	高年	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)	3.4	3.9	5.2	5.7	4.0	4.5	4.1	4.6	3.2	3.7		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	3.1	3.1	2.5	2.5	2.0	2.0	2.7	2.7		
蔬菜類(份)	2.5	3.0	2.4	2.9	1.5	2.0	1.8	2.3	2.4	2.9		
水果類(份)			1.0	1.0								
穀質堅果類(份)	2.0	2.5	2.5	3.0	2.5	3.0	2.0	2.5	2.0	2.5		
乳品類(份)												
熱量(大卡)	540.5	610.5	829.0	899.0	617.5	687.5	572.0	642.0	576.5	646.5		
鈣(mg)	279		283		303		312		284			
鈉(mg)	587		586		543		526		574			
膳食纖維(g)	15		12		12		11		12			

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)	670大卡	770大卡
全穀雜糧(份)	4.5份	5份
豆魚蛋肉(份)	2份	2份
蔬菜類(份)	1	1.5
水果類(份)	1	1
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)	670mg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

飮珍記食品股份有限公司