

臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

109學年度第一學期第 1 週

印表日期：0110.01.21

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	2 月 15 日		2 月 16 日		2 月 17 日		2 月 18 日		2 月 19 日		2 月 20 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							地瓜飯	250~300	糙米飯	250~300	胚芽飯	250~300
主菜							泰式醬爆肉	80	寶島香魚	95	麻油雞	95
副菜							螞蟻上樹	95	南洋咖哩	100	紅燒豆輪	90
副菜(二)							翠綠油菜	85	脆炒高麗菜	85	蒜香菠菜	85
湯							結頭大骨湯	250	總匯小火鍋	250	玉米蛋花湯	250
水果							水果	1	胚芽米	0		
營養分析							低年級	高年級	低年級	高年級	低年級	高年級
全穀雜糧(份)							5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0
豆魚蛋肉(份)							2.0	2.0	2.3	2.3	2.6	2.6
蔬菜類(份)							1.9	1.9	1.3	1.3	1.6	1.6
水果類(份)							1.0	1.0				
油脂與堅果種子類(份)							2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
乳品類(份)												
醣類(%)							59	60	53	54	51	53
蛋白質(%)							15	15	17	17	17	17
脂質(%)							27	25	31	29	31	30
熱量(大卡)							730.0	764.0	677.0	711.0	706.0	740.0
鈣(mg)							253		229		257	
鈉(mg)							218		215		223	
膳食纖維(g)							10		6		7	

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份	1.5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)	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

莞儂食品股份有限公司

臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

109學年度第一學期第 2 週

印表日期：0110.01.21

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	2 月 22 日		2 月 23 日		2 月 24 日		2 月 25 日		2 月 26 日		2 月 27 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	地瓜飯	250~300	糙米飯	250~300	米食	250~300	紫米飯	250~300	小麥飯	250~300		
主菜	醬爆豆乾	80	北平燒鴨	100	台南虱目魚粥	350	三杯雞	90	蒜泥白肉	80		
副菜	蕃茄起司蛋	90	結頭什錦	90	蠔油雞翅	100	白菜滷	100	鳳梨三色	80		
副菜(二)	蒜香福山茼蒿	85	蒜香菠菜	85	有機蔬菜	85	翠綠油菜	85	脆炒高麗菜	85		
湯	黃瓜鮮菇湯	250	南瓜蛋花湯	250	芝麻包	60	日式味噌湯	250	紅豆湯圓	250		
水果	黃地瓜去皮	0	水果	1	紫米黑糯米	0	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	低年級	高年級		
全穀雜糧(份)	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.5	2.5	2.2	2.2	2.4	2.4	2.3	2.3	2.7	2.7		
蔬菜類(份)	1.8	1.8	1.9	1.9	1.4	1.4	1.8	1.8	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)	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3		
乳品類(份)												
醣類(%)	52	54	58	59	52	54	57	58	51	52		
蛋白質(%)	17	17	15	15	17	17	15	15	18	17		
脂質(%)	31	29	27	26	31	29	28	26	32	30		
熱量(大卡)	703.0	737.0	744.0	778.0	687.0	721.0	749.0	783.0	713.0	747.0		
鈣(mg)	284		256		292		272		232			
鈉(mg)	236		218		211		201		208			
膳食纖維(g)	6		10		7		10		7			

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份	1.5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)	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

莞儂食品股份有限公司