

# 臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

110學年度第一學期第 15 週

印表日期：0110.11.24

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	12 月 6 日		12 月 7 日		12 月 8 日		12 月 9 日		12 月 10 日		12 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	地瓜飯	250~300	糙米飯	250~300	麵食	250~300	燕麥飯	250~300	十穀飯	250~300		
主菜	醬爆干片	85	蒙古炒肉	85	和風炒麵	250	豆酥鮮魚	80	咖哩肉丁	100		
副菜	玉米炒蛋	85	金沙結頭菜	80	滷雞腿	100	鐵板上肉絲	90	花燴什錦	90		
副菜(二)	薑汁蚵白菜	85	翠綠青江菜	85	翠綠油菜	85	蒜香菠菜	85	有機高麗菜	85		
湯	蘿蔔三絲湯	250	紫菜蛋花湯	250	珍珠奶茶	250	豆薯養生湯	250	黃瓜魚丸湯	250		
水果	黃地瓜去皮追	0	水果	1	燕麥粒	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)	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.3	2.4	2.4	2.2	2.2		
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.6	1.6	1.4	1.4	1.8	1.8	2.0	2.0		
水果類(份)			1.0	1.0			1.0	1.0				
油脂與堅果種子類(份)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.3	2.3		
乳品類(份)												
醣類(%)	49	51	53	55	48	50	53	54	52	55		
蛋白質(%)	17	17	16	15	17	17	16	16	17	16		
脂質(%)	34	33	32	30	35	33	32	30	31	28		
熱量(大卡)	616.0	650.0	685.0	719.0	620.0	654.0	697.0	731.0	653.0	721.0		
鈣(mg)	315		287		284		308		291			
鈉(mg)	294		252		289		294		284			
膳食纖維(g)	8		11		9		12		10			

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

全面使用臺灣豬肉

# 臺中市龍井區龍泉國小營養午餐菜單

110學年度第一學期第 16 週

印表日期：0110.11.24

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	12 月 13 日		12 月 14 日		12 月 15 日		12 月 16 日		12 月 17 日		12 月 18 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	胚芽飯	250~300	飯	250~300	糙米飯	250~300	小麥飯	250~300		
主菜	滷豆干	80	東山鴨頭滷味	90	台南虱目魚粥	350	韓式燒肉	100	三杯雞	90		
副菜	紅蘿蔔炒蛋	80	螞蟻上樹	95	蠔油雞翅	100	銀蘿珍菇	85	冬瓜鮮燴	100		
副菜(二)	翠綠油菜	85	蒜香福山茼蒿	85	有機蚵白菜	85	翠綠青江菜	85	蒜香菠菜	85		
湯	四神湯	250	蕃茄元氣湯	250	紅豆包子	65	馬鈴薯銀魚湯	250	九尾排骨湯	250		
水果	黃地瓜去皮	0	水果	1	糙米	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)	4.5	5.0	4.5	5.0	5.0	6.0	4.5	5.0	4.5	5.0		
豆魚蛋肉(份)	2.3	2.3	2.0	2.0	2.3	2.3	2.1	2.1	2.1	2.1		
蔬菜類(份)	1.3	1.3	1.5	1.5	1.3	1.3	1.8	1.8	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)	2.5	2.5	2.3	2.3	2.3	2.3	2.5	2.5	2.5	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)	48	50	55	57	51	54	54	56	50	52		
蛋白質(%)	17	17	15	15	17	17	15	15	17	16		
脂質(%)	35	33	30	28	32	29	31	29	34	32		
熱量(大卡)	618.0	652.0	652.0	686.0	643.0	711.0	675.0	709.0	615.0	649.0		
鈣(mg)	310		299		301		294		294			
鈉(mg)	284		284		290		276		283			
膳食纖維(g)	8		11		8		12		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)	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

芳儂食品股份有限公司

全面使用臺灣豬肉