

臺中市南屯區永春國小營養午餐菜單

108學年度第二學期第9週

印表日期：0109.04.01

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	麵食	250~300	紅藜飯	250~300	燕麥飯	250~300	多穀飯	250~300		
主菜	滷雞排	77	金黃柳葉魚	60	醬燒油豆腐	77	三杯雞	104	黃豆滷肉	90		
副菜	管筍炒肉絲	78	滷米血	20	香菇蒸蛋	67	蒙古燒肉	74	白菜滷	85		
副菜(二)	木須瓠瓜	81	有機青油菜	81	蒜拌地瓜葉	78	有機蚵白菜	81	蒜香福山萵苣	80		
湯	日式味噌湯	250	星州湯麵	350	南瓜濃湯	250	黃瓜排骨湯	250	紅豆紫米湯	250		
水果			西洋梨	100								
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)	3.2	3.7	3.2	3.7	3.5	4.0	3.2	3.7	4.4	4.9		
豆魚蛋肉(份)	2.2	2.0	2.0	2.0	2.4	2.4	2.3	2.0	2.5	2.5		
蔬菜類(份)	1.3	1.8	1.2	1.7	1.1	1.6	1.6	2.1	1.3	1.8		
水果類(份)			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	2.0	2.5		
乳品類(份)												
熱量(大卡)	511.5	566.5	554.0	624.0	542.5	612.5	526.5	574.0	618.0	688.0		
鈣(mg)	325		310		309		298		301			
鈉(mg)	423		530		560		525		490			
膳食纖維(g)	9		10		8		9		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	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

鈺珍記食品股份有限公司