

臺中市南屯區永春國小營養午餐菜單(素)

108學年度第二學期第 11 週

印表日期：0109.04.28

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		5月8日		5月9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	素肉羹麵線	250~300	白飯	250~300	紅藜飯	250~300	紫米飯	250~300		
主菜	孜然豆包	60	刈包	30	蠔油杏鮑菇	85	醬燒素排骨	71	蔭瓜豆腐	92		
副菜	螞蟻上樹	78	素香腸	38	碎脯烘蛋	80	山藥彩蔬	90	白菜總匯	90		
副菜(二)	菱角燴鮮蔬	71	嫩炒海帶根	71	塔香茄子	71	麻油皇宮菜	71	涼拌青木瓜絲	71		
副菜(三)	有機黑葉白菜	80	炒福山萵苣	81	炒青江菜	85	有機綠豆芽	85	翠綠油菜	85		
湯	冬瓜什錦湯	250	紅燒桂竹筍	67	海帶芽豆腐湯	250	蕃茄凍腐湯	250	綠豆湯	250		
水果			奇異果	90								
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	3.7	4.2	4.2	4.7		
豆魚蛋肉(份)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0		
蔬菜類(份)	1.9	2.4	1.8	2.3	1.7	2.2	1.8	2.3	1.8	2.3		
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	581.5	569.0	639.0	527.5	597.5	544.0	614.0	579.0	649.0		
鈣(mg)	318		279		303		310		273			
鈉(mg)	536		564		504		510		527			
膳食纖維(g)	11		9		10		10		11			
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 ~	



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

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