

# 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 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	蚵仔麵線	250~300	白飯	250~300	紅藜飯	250~300	紫米飯	250~300		
主菜	瓜仔雞	90	糯米腸	60	蠔油杏鮑菇	85	魷魚蒜排骨	90	主廚雞腿	100		
副菜	螞蟻上樹	78	香腸	38	碎脯烘蛋	80	山藥彩蔬	90	宜蘭西魯肉	90		
副菜(二)	有機黑葉白菜	80	蒜香福山萵苣	81	蒜香青江菜	85	有機豆芽菜	85	翠綠油菜	85		
湯	冬瓜什錦湯	250	桂竹筍扣肉	67	海帶芽豆腐湯	250	蕃茄洋蔥鮮魚	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)	2.1	2.0	2.9	2.9	2.8	2.8	2.4	2.0	2.0	2.0		
蔬菜類(份)	1.5	2.0	1.2	1.7	1.1	1.6	1.2	1.7	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)	509.0	571.5	621.5	691.5	572.5	642.5	559.0	599.0	566.5	636.5		
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 ~	

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