

臺中市東勢區東新國中營養午餐菜單

113學年度第一學期第
週

Page 19

19

星期	~		二		三		四		五		六	
日期	12 月 30日		12 月 31日		1月 1 日		1月 2日		1 月 3 日		1 月 4 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							麥片飯	250~300	薏仁飯	250~300		
主菜							檸檬炸雞	90	紅燒烏魚	90		
副菜							和風關東煮	85	什錦寬粉	80		
蔬菜							有機油江菜	85	有機蚵白菜	85		
湯							結頭魚丸湯	250	黃瓜排骨湯	250		
水果							綜合堅果隨身	1	鮮豆漿陽光豆	1		
營養分析	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小		
全穀雜糧(份)							5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)							2.5	2.8	2.2	2.6		
蔬菜類(份)							1.5	1.6	1.7	1.8		
水果類(份)												
油脂與堅果種子類(份)							2.8	3.2	2.5	2.5		
乳品類(份)												
醣類(%)							48	49	51	53		
蛋白質(%)							17	17	17	17		
脂質(%)							35	34	32	30		
熱量(大卡)							685.0	795.0	654.0	754.0		
鈣(mg)							24		30			
鈉(mg)							214		172			
膳食纖維(g)							3		4			

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。

健康優質飲食

臺中市東勢區東新國中營養午餐菜單

單

113學年度第一學期第
週

Yong Ma
Yong Ma
Yong Ma

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)	620~720大卡	720~830大卡
全穀雜糧(份)	3.5~4.5份	4.5~5.5份
豆魚蛋肉(份)	2份	2份
蔬菜類(份)	1.5份	2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)	800mg 以下	
膳食纖維(g)	8 ~ 12g	

服務電話:04-27070263
飪珍記食品股份有限公司



飪珍記食品股份有限公司

星期	~		二		三		四		五		六	
日期	1 月 6 日		1 月 7 日		1 月 8 日		1 月 9 日		1 月 10 日		1 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	紅燒豚 肉麵	250~300	糙米飯	250~ 300	芝麻飯	250~ 300	紫米飯	250~300	五穀飯	250~300		
主菜	滷雞排	100	香酥魚 丁	80	咕咾油 豆腐	90	奶焗燉 雞	110	瓜子肉 燥	90		
副菜	口袋肉 末	85	海根落 花生	75	鮮菇滑 蛋	95	小瓜什 錦	80	宜蘭西 魯肉	90		
蔬菜	有機菠 菜	70	有機小 白菜	80	有機銀 芽	80	有機蘿 蔓萵苣	85	有機小 松菜	85		
湯	口袋餅	1	火鍋湯	250	紅豆牛 奶	250	冬瓜排 骨湯	250	日式味 噌湯	250		
水果			水果	1	水果	1	綜合堅 果隨身	1	保久乳 全脂光	1		
營養分析	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小		
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	3.0	3.5	2.4	2.7	2.0	2.1	2.5	2.7	2.4	2.5		
蔬菜類(份)	1.4	1.4	1.7	1.9	1.3	1.3	1.7	1.9	1.7	1.9		
水果類(份)			1.0	1.0		1.0						
油脂與堅果 種子類(份)	2.5	2.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.7	2.8	2.5	2.5		
乳品類(份)							0.1	0.1	1.0	1.0		
醣類(%)	46	48	52	54	52	58	47	50	47	50		
蛋白質(%)	18	19	15	16	16	15	17	17	18	17		
脂質(%)	35	33	32	30	32	27	34	32	36	33		
熱量(大卡)	706.0	810.0	751.0	846.0	630.0	765.0	715.0	807.0	821.0	901.0		
鈣(mg)	78		56		90		172		236			
鈉(mg)	231		287		215		326		110			
膳食纖維(g)	3		4		2		4		4			

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。

健康優質飲食

服務電話:04-27070263
飪珍記食品股份有限公司



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)	620~720大卡	720~830大卡
全穀雜糧(份)	3.5~4.5份	4.5~5.5份
豆魚蛋肉(份)	2份	2份
蔬菜類(份)	1.5份	2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)	800mg 以下	
膳食纖維(g)	8 ~ 12g	

飪珍記食品股份有限公司

星期	~		二		三		四		五		六	
日期	1月 13 日		1 月 14 日		1 月 15 日		1 月 16 日		1月 17 日		1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	麻油雞飯	250~300	糙米飯	250~300	小米飯	250~300	紫米飯	250~300	十穀飯	250~300		
主菜	蔥燒豬排	350	鍋燒魚丁	100	醬爆麵腸	85	霸王雞腿	150	照燒肉丁	950		
副菜	家鄉滷味	80	黃瓜鶉蛋	85	黃金蒸蛋	80	蕃茄洋芋肉末	85	花菜鮮燴	90		
蔬菜	有機青松菜	85	有機福山萵苣	80	有機荷葉白菜	85	有機高麗菜	85	有機小白菜	80		
湯	青木瓜排骨湯	250	金針肉絲湯	250	芋香西米露	250	海芽蛋花湯	250	結頭排骨湯	250		
水果		0	水果	0	水果	1	綜合堅果隨身	1	蘋果汁養樂多	1		
營養分析	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小		
全穀雜糧(份)	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0		
豆魚蛋肉(份)	2.3	2.4	2.4	2.5	2.5	2.8	3.5	3.8	2.1	2.3		
蔬菜類(份)	2.0	2.1	1.8	2.0	1.3	1.4	1.1	1.2	2.0	2.4		
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	2.6	2.8	2.5	2.5		
乳品類(份)					0.1	0.1						
醣類(%)	51	54	54	57	52	53	44	46	52	55		
蛋白質(%)	17	17	16	16	16	16	19	19	16	16		
脂質(%)	32	30	30	28	31	29	37	35	32	29		
熱量(大卡)	668.0	747.0	731.0	811.0	757.0	850.0	739.0	840.0	654.0	746.0		
鈣(mg)	33		66		262		21		24			
鈉(mg)	270		172		279		156		172			
膳食纖維(g)	5		4		2		2		5			

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。

健康優質飲食

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)	620~720大卡	720~830大卡
全穀雜糧(份)	3.5~4.5份	4.5~5.5份
豆魚蛋肉(份)	2份	2份
蔬菜類(份)	1.5份	2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)	800mg 以下	
膳食纖維(g)	8 ~ 12g	

服務電話:04-27070263
飪珍記食品股份有限公司



飪珍記食品股份有限公司

臺中市東勢區東新國中營養午餐菜單

單

113學年度第一學期第
週Page 22
Page 22

22

星期	~		二		三		四		五		六	
日期	1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	客家肉 醬麵	250~300										
主菜	桔醬豬 柳	100										
副菜	馬來糕	40										
蔬菜	有機銀 芽	80										
湯	鹹湯圓	250										
水果		0										
營養分析	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小	幼兒園	國小		
全穀雜糧(份)	5.0	6.0										
豆魚蛋肉(份)	2.5	2.8										
蔬菜類(份)	1.5	1.5										
水果類(份)												
油脂與堅果 種子類(份)	2.5	2.5										
乳品類(份)												
醣類(%)	49	51										
蛋白質(%)	17	17										
脂質(%)	34	31										
熱量(大卡)	671.0	761.0										
鈣(mg)	21											
鈉(mg)	324											
膳食纖維(g)	3											
附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。												

健康優質飲食

飪珍記食品股份有限公司

服務電話:04-27070263

飪珍記食品股份有限公司



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)	620~720大卡	720~830大卡
全穀雜糧(份)	3.5~4.5份	4.5~5.5份
豆魚蛋肉(份)	2份	2份
蔬菜類(份)	1.5份	2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)	800mg 以下	
膳食纖維(g)	8 ~ 12g	

司

