113學年度第一學期第

THE CHA

19

							19			-		
星期	,	,	-		Ξ		2	Ē	3	E.	7	†
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	毎份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重
		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
主食							麥片飯	250~300	薏仁飯	250~300		
 主菜							檸檬炸	90	紅燒烏	90		
							雞		魚			
—————— 副菜							和風關	85	什錦寬	80		
13014							東煮		粉			
蔬菜							有機油	85	有機蚵	85		
27.02/1							江菜		白菜			
—————————————————————————————————————							結頭魚	250	黄瓜排	250		
, <u>.</u>							丸湯		骨湯			
水果							綜合堅	1	鮮豆漿	1		
, , , ,							果隨身		陽光豆			
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							2.8	3.2	2.5	2.5		
種子類(份)												
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。												

┃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

113學年庚第一學期第

5005.00E--

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	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

113學年度第一學期第

20

							20					
星期	~ =		1-1	=	四		五		六			
日期	1 月	6日	1 月	7∃	1 月	8日	1月 9	日	1 月	10 日	1 月	11 日
品項	名稱	每份重	名稱	毎份重	名稱	每份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重
		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(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	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	附註:每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。											

113學年庚第一學期第

健康優質飲食

CONTRACTOR ---

教育部學校午餐食物內容建議量								
國小1~3年級 國小4~6年紀								
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	圆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

113學年庚第一學期第

21

		1					21			i		
星期	~					三			五		六	
日期	1月 1	.3 日	1 月	14 日	1 月	15 日	1 月	16 日	1月 1	□7 日	1月:	18 🗏
品項	名稱	每份重	名稱	每份重	名稱	每份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重
		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
主食	麻油雞	250~300	糙米飯	250~	小米飯	250~	紫米飯	250~300	十穀飯	250~300		
	飯			300		300						
主菜	蔥燒豬	350	鍋燒魚	100	醬爆麵	85	霸王雞	150	照燒肉	950		
	排		丁		腸		腿		丁			
副菜	家鄉滷	80	黄瓜鶉	85	黃金蒸	80	蕃茄洋	85	花菜鮮	90		
	味		蛋		蛋		芋肉末		燴			
蔬菜	有機青	85	有機福	80	有機荷	85	有機高	85	有機小	80		
	松菜		山萵苣		葉白菜		麗菜		白菜			
湯	青木瓜	250	金針肉	250	芋香西	250	海芽蛋	250	結頭排	250		
	排骨湯		絲湯		米露		花湯		骨湯			
水果		0	水果	0	水果	1	綜合堅	1	蘋果汁	1		
							果隨身		養樂多			
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	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.6	2.8	2.5	2.5		
種子類(份)					0.1	0.4						
乳品類(份)	5 1	54	54	57	0.1 52	0.1 53	44	46	52	55		
醣類(%)	51	17						46 19	16	55 16		
蛋白質(%)	17 32	30	16 30	16 28	16 31	16 29	19 37	35	32	29		
脂質(%) 熱量(大卡)	668.0	747.0	731.0	811.0	757.0	850.0	739.0	840.0		746.0		
	000.0		131.0				1 38.0		004.0			
鈣(mg)		33 270		66 172		262 279		21 156		24 172		
鈉(mg) 膳食纖維(g)	,	5		4	•	2		2		5		
	5.115.2t ==				- A === '					J		
附註:每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。												

113學年度第一學期第

TOTAL CONTRACTOR

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年紀								
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	圆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

113學年度第一學期第

22

							22					
星期	~ _				三四四			五		六		
日期	1月 2	20 🖯										
品項	名稱	毎份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重	名稱	毎份重	名稱	每份重
		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
主食	客家肉	250~300										
	醬麵											
主菜	桔醬豬	100										
	柳											
 副菜	馬來糕	40										
蔬菜	有機銀	80										
	芽											
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	2.5	2.5										
種子類(份)												
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

113學年度第一學期第

1000.0.E.m

飪珍記食品股份有限公

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)	毎週3份							
鈣(mg)	270 ~ 330mg							
鈉(mg)	800mg 以下							
膳食纖維(a)	8 ~ 12g							

服務電話:04-27070263 飪珍記食品股份有限公司



