文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第04週 菜單內容

日期		03月 16日 星期一	03月 17日 星期二	03月 18日 星期三	03月 19日 星期四	03月 20日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	炒板條	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	洋蔥排骨丁	豆酥魚	空白	梅干豆包	蒙古烤肉-2	
	副食一	紅蘿蔔炒蛋-1	蠔油雞丁02	空白	青花玉筍	沙茶百頁	
	副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
	湯	刺瓜魚丸湯	玉米排骨湯	餛飩湯	紫菜豆腐蛋花湯	筍香雞湯	
	水果	空白	當季水果	布丁	優酪乳	當季水果	
	其他	空白	空白	空白	空白	空白	

每 日 午 餐 營 養 分 析

			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)	學齡兒童每日午餐建議攝取量
各類營養素	總熱量	460.84	Kcal	65.8%	571.40	Kcal	81.6%	312.90	Kcal	44.7%	344.51	Kcal	49.2%	642.52	Kcal	91.8%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	0.34	份	6.7%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	5份/天
	豆魚肉蛋類	1.01	份	50.5%	1.63	份	81.4%	0.27	份	13.6%	0.82	份	40.9%	1.75	份	87.5%	2份/天
	蔬菜類	0.62	份	41.2%	0.71	份	47.6%	0.21	份	14.2%	0.44	份	29.1%	0.71	份	47.7%	1.5份/天
	油脂堅果類	0.34	份	16.9%	0.15	份	7.6%	0.22	份	11.2%	0.17	份	8.5%	0.76	份	37.8%	2份/天
	乳品/水果類	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	1.30	份	64.8%	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	2份/週
		0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	2份/週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第05週 菜單內容

日期		03月 23日 星期一	03月 24日 星期二	03月 25日 星期三	03月 26日 星期四	03月 27日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	豬肉燴飯	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	燒肉油豆腐	三杯雞丁-1	蒸烤地瓜	香菇肉燥	黑胡椒肉片	
	副食一	雞茸玉米	白菜滷-1	空白	沙茶粉絲	番茄炒蛋-2	
	副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
	湯	香菇雞湯	豆薯蛋花湯	空白	菇菇蛤蜊湯	綠豆粉條	
	水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
	其他	空白	空白	大成麵包(60g)	空白	空白	

每 日 午 餐 營 養 分 析

			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)	學齡兒童每日午餐建議攝取量
各類營養素	總熱量	614.37	Kcal	87.8%	741.54	Kcal	105.9%	1825.38	Kcal	260.8%	482.67	Kcal	69.0%	751.58	Kcal	107.4%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	5.04	份	100.8%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	5份/天
	豆魚肉蛋類	2.02	份	101.1%	1.98	份	98.8%	2.02	份	101.2%	0.96	份	48.1%	1.89	份	94.5%	2份/天
	蔬菜類	0.80	份	53.4%	0.69	份	46.1%	0.55	份	36.6%	0.36	份	24.1%	0.83	份	55.1%	1.5份/天
	油脂堅果類	0.82	份	40.8%	0.84	份	41.9%	0.22	份	11.2%	0.33	份	16.6%	0.59	份	29.3%	2份/天
	乳品/水果類	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	0.00	份	0.0%	0.09	份	4.7%	1.54	份	77.0%	2份/週
		0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	2份/週

廣告
衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC
www.cdc.gov.tw
1922防疫達人 www.facebook.com/TWCDC
疫情諮詢專線：1922