文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第08週 菜單內容

日期		04月13日 星期一	04月14日 星期二	04月15日 星期三	04月16日 星期四	04月17日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	酢醬麵	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	茶葉蛋.	洋芋燒肉	香酥柳葉魚	滷百頁-2	彩色雞丁-2	
	副食一	蠔油雞丁02	沙茶青花玉筍	空白	鮪魚黃金蛋	黑胡椒葱爆豬柳	
	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	虱目魚丸湯-1	蘿蔔排骨湯-3	酸辣湯-3	蛤蜊冬瓜湯	福菜竹筍湯	
	水果	空白	當季水果	空白	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

學齡兒童每日午餐建議攝取量

		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(%)		
各類營養素	總熱量	2082.21	Kcal	297.5%	737.95	Kcal	105.4%	412.22	Kcal	58.9%	507.41	Kcal	72.5%	597.26	Kcal	85.3%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.83	份	96.7%	0.82	份	16.4%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	5份/天
	豆魚肉蛋類	17.54	份	877.1%	1.54	份	76.8%	1.41	份	70.4%	1.44	份	72.0%	2.24	份	112.0%	2份/天
	蔬菜類	4.75	份	316.9%	0.71	份	47.1%	0.58	份	38.8%	0.47	份	31.3%	0.83	份	55.3%	1.5份/天
	油脂堅果類	4.88	份	244.2%	0.70	份	34.8%	0.79	份	39.5%	0.83	份	41.5%	0.47	份	23.6%	2份/天
	乳品/水果類	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	2份/週
		0.00	毫	0.0%	0.00	毫	0.0%	0.00	毫	0.0%	0.00	毫	0.0%	0.00	毫	0.0%	1.50 毫

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第09週 菜單內容

日期		04月20日 星期一	04月21日 星期二	04月22日 星期三	04月23日 星期四	04月24日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	炒鍋燒意麵	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	咖哩雞丁1	炸里肌豬排	空白	麻婆豆腐	壽喜燒肉片	
	副食一	培根青花菜	沙茶魷魚羹	空白	螞蟻上樹-2	蔥花炒蛋	
	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	刺瓜排骨湯	玉米蛋花湯	蕃茄海鮮湯	柴魚味噌湯-2	綠豆薏仁	
	水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	
	其他	空白	空白	杯子蛋糕	空白	空白	

每 日 午 餐 營 養 分 析

學齡兒童每日午餐建議攝取量

		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(%)		
各類營養素	總熱量	638.41	Kcal	91.2%	641.59	Kcal	91.7%	426.28	Kcal	60.9%	455.94	Kcal	65.1%	831.00	Kcal	118.7%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	2.31	份	46.3%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	5份/天
	豆魚肉蛋類	2.19	份	109.3%	0.53	份	26.3%	0.47	份	23.5%	0.53	份	26.3%	2.13	份	106.7%	2份/天
	蔬菜類	0.83	份	55.1%	0.37	份	24.5%	0.33	份	21.8%	0.36	份	23.7%	1.01	份	67.2%	1.5份/天
	油脂堅果類	0.97	份	48.4%	0.70	份	35.0%	0.53	份	26.6%	0.52	份	26.1%	0.70	份	35.2%	2份/天
	乳品/水果類	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	2份/週
		0.00	毫	0.0%	0.00	毫	0.0%	0.00	毫	0.0%	0.00	毫	0.0%	0.00	毫	0.0%	1.50 毫

資料來源：中央流行疫情指揮中心、各縣市政府教育局　製表整理：張益勤、黃怡菁、施雲心 親子天下

資料來源：教育部　整理製圖：蘇岱崙、陳詩妤、祁若昀、施雲心 親子天下