文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第14週 菜單內容

日期		05月 25日 星期一	05月 26日 星期二	05月 27日 星期三	05月 28日 星期四	05月 29日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	炒烏龍麵-2	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	蕃茄肉燥	瓜子雞丁	香滷棒棒腿	鐵板豆腐	黑胡椒豬柳-1	
	副食一	炒雞肉丁	培根青花菜	空白	菜脯蛋	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	玉米蘿蔔湯	鮮筍排骨湯	蛤蜊冬瓜湯	虱目魚丸湯-1	紅豆西米露	
	水果	空白	當季水果	空白	牛乳	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	548.61	Kcal	78.4%	731.85	Kcal	104.6%	492.49	Kcal	70.4%	584.65	Kcal	83.5%	788.67	Kcal	112.7%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	2.89	份	57.8%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	5份/天
	豆魚肉蛋類	2.33	份	116.6%	1.88	份	94.2%	2.47	份	123.4%	1.55	份	77.5%	1.70	份	85.1%	2份/天
	蔬菜類	0.87	份	58.2%	0.75	份	50.0%	0.73	份	48.6%	0.75	份	50.2%	0.85	份	56.7%	1.5份/天
	油脂堅果類	0.51	份	25.6%	0.93	份	46.6%	0.63	份	31.3%	0.57	份	28.4%	0.72	份	36.1%	2份/天
	乳品/水果類	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	0.00	份	0.0%	0.51	份	25.5%	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%	1份/週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第15週 菜單內容

日期		06月 01日 星期一	06月 02日 星期二	06月 03日 星期三	06月 04日 星期四	06月 05日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	夏威夷炒飯-1	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	沙茶炒肉片-1	咖哩魚丁02	香滷豬排	香菇肉燥	彩色雞丁-2	
	副食一	蒸蛋	肉絲桂竹筍	空白	沙茶粉絲	開陽白菜-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	玉米排骨湯	鮮菇蛤蜊湯	貢丸湯-2	味噌豆腐湯-2	山藥排骨湯	
	水果	牛乳	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	694.21	Kcal	99.2%	572.59	Kcal	81.8%	609.54	Kcal	87.1%	439.06	Kcal	62.7%	570.28	Kcal	81.5%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	6.12	份	122.3%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	5份/天
	豆魚肉蛋類	2.07	份	103.6%	0.84	份	42.1%	0.79	份	39.4%	0.94	份	47.2%	1.75	份	87.7%	2份/天
	蔬菜類	0.82	份	54.8%	0.36	份	23.9%	0.39	份	26.2%	0.43	份	28.8%	0.71	份	47.5%	1.5份/天
	油脂堅果類	0.87	份	43.6%	0.29	份	14.5%	0.38	份	19.0%	0.33	份	16.5%	0.40	份	20.2%	2份/天
	乳品/水果類	0.51	份	25.5%	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	份	0.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	1份/週

運動健康中心 衛保組 關心您的健康