文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第18週 菜單內容

日期		06月22日 星期一	06月23日 星期二	06月24日 星期三	06月25日 星期四	06月26日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	鍋燒意麵	空白	空白	6月24日
	主菜	咖哩雞丁2	宮保小卷	香酥雞米花	空白	空白	文化畢業典禮
	副食一	培根青花菜	茶碗蒸	空白	空白	空白	6/25-26
	副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	空白	空白	端午連假
	湯	刺瓜魚丸湯	筍香雞湯	空白	空白	空白	
	水果	空白	當季水果	豆花	空白	空白	
	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	574.28	Kcal	82.0%	726.36	Kcal	103.8%	491.31	Kcal	70.2%	0.00	Kcal	0.0%	0.00	Kcal	0.0%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	2.16	份	43.2%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	5份/天
	豆魚肉蛋類	2.47	份	123.3%	2.32	份	116.1%	0.39	份	19.4%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	2份/天
	蔬菜類	0.98	份	65.5%	0.86	份	57.4%	0.13	份	8.6%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	1.5份/天
	油脂堅果類	0.53	份	26.7%	0.80	份	39.9%	0.81	份	40.7%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	2份/天
	乳品/水果類	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	0.89	份	44.4%	0.00	份	0.0%	0.00	份	0.0%	2份/週
		0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	100 卡

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第19週 菜單內容

日期		06月29日 星期一	06月30日 星期二	07月01日 星期三	07月02日 星期四	07月03日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	肉羹雞絲麵	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	洋蔥肉片	沙茶雞丁-1	香滷豬排	糖醋豆包	彩椒雞丁	
	副食一	青花玉筍	紅蘿蔔炒蛋-1	空白	白菜滷-1	玉米肉蓉-1	
	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	鮮味雞湯	空白	味噌小魚干湯-2	福菜竹筍湯	
	水果	牛乳	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
	其他	空白	空白	菠蘿麵包	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	639.59	Kcal	91.4%	785.73	Kcal	112.2%	286.42	Kcal	40.9%	442.01	Kcal	63.1%	668.24	Kcal	95.5%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	2.13	份	42.6%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	5份/天
	豆魚肉蛋類	1.55	份	77.4%	2.17	份	108.5%	0.33	份	16.3%	0.39	份	19.4%	2.16	份	107.9%	2份/天
	蔬菜類	0.68	份	45.1%	0.87	份	58.3%	0.11	份	7.1%	0.42	份	27.8%	0.81	份	54.0%	1.5份/天
	油脂堅果類	0.70	份	35.0%	1.11	份	55.3%	0.30	份	15.0%	0.33	份	16.5%	0.60	份	29.8%	2份/天
	乳品/水果類	0.51	份	25.5%	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	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	100 卡