

## 溪寮國民小學 110 年 9 月 午餐營養成分分析(本校午餐食材使用國產豬肉)

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	合計
1 (三)	<b>【什錦炒飯】</b> 全穀根莖類：4.80 份 豆魚肉蛋類：2.10 份 蔬菜類：0.70 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：514.30 Kcal 蛋白質：22.40 g 脂肪：11.50 g 碳水化合物：79.20 g 膳食纖維：3.10 g 鈉：193.50 mg	<b>【全脂鮮奶(195cc)】</b> 低脂奶類：0.80 份 熱量：126.80 Kcal 蛋白質：6.00 g 脂肪：7.20 g 碳水化合物：9.40 g 鈉：78.00 mg			<b>【青菜豆腐湯】</b> 豆魚肉蛋類：0.20 份 熱量：22.60 Kcal 蛋白質：1.90 g 脂肪：0.70 g 碳水化合物：2.00 g 膳食纖維：0.30 g 鈉：78.50 mg	<b>【珍珠芭樂(加工特級品)】</b> 水果類：0.80 份 熱量：44.80 Kcal 蛋白質：0.60 g 脂肪：0.10 g 碳水化合物：11.80 g 膳食纖維：3.10 g 鈉：0.80 mg	全穀根莖類：4.80 份 豆魚肉蛋類：2.30 份 蔬菜類：0.70 份 水果類：0.80 份 低脂奶類：0.80 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：708.50 Kcal 蛋白質：30.90 g 脂肪：19.50 g 碳水化合物：102.40 g 膳食纖維：6.50 g 鈉：350.80 mg
2 (四)	<b>【南瓜飯】</b> 全穀根莖類：4.40 份 熱量：308.20 Kcal 蛋白質：7.20 g 脂肪：0.90 g 碳水化合物：66.50 g 膳食纖維：0.60 g 鈉：1.90 mg	<b>【家鄉雞丁】</b> 豆魚肉蛋類：1.50 份 蔬菜類：0.30 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：109.20 Kcal 蛋白質：11.00 g 脂肪：5.90 g 碳水化合物：2.70 g 膳食纖維：1.30 g 鈉：19.50 mg	<b>【紅 K 炒高麗】</b> 蔬菜類：0.70 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：62.10 Kcal 蛋白質：0.90 g 脂肪：5.10 g 碳水化合物：3.70 g 膳食纖維：0.90 g 鈉：11.40 mg	<b>【麻婆豆腐】</b> 豆魚肉蛋類：1.10 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：131.10 Kcal 蛋白質：8.20 g 脂肪：9.10 g 碳水化合物：4.30 g 膳食纖維：0.40 g 鈉：8.80 mg	<b>【青菜蛋花湯】</b> 豆魚肉蛋類：0.10 份 蔬菜類：0.10 份 熱量：7.60 Kcal 蛋白質：0.70 g 脂肪：0.40 g 碳水化合物：0.30 g 膳食纖維：0.10 g 鈉：11.00 mg	全穀根莖類：4.40 份 豆魚肉蛋類：2.70 份 蔬菜類：1.10 份 油脂與堅果種子類：3.00 份 熱量：618.20 Kcal 蛋白質：28.00 g 脂肪：21.40 g 碳水化合物：77.50 g 膳食纖維：3.30 g 鈉：52.60 mg	
3 (五)	<b>【白飯】</b> 全穀根莖類：5.00 份 熱量：352.20 Kcal 蛋白質：6.90 g 脂肪：0.60 g 碳水化合物：78.00 g	<b>【味噌燒豬肉】</b> 豆魚肉蛋類：1.70 份 蔬菜類：0.40 份 油脂與堅果種子類：5.40 份 熱量：368.80 Kcal	<b>【枸杞青江菜】</b> 蔬菜類：0.70 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：57.30 Kcal 蛋白質：1.30 g	<b>【玉米炒蛋】</b> 全穀根莖類：0.30 份 豆魚肉蛋類：0.60 份 蔬菜類：0.10 份 油脂與堅果種子類：1.00 份	<b>【薏仁湯】</b> 全穀根莖類：0.90 份 熱量：152.00 Kcal 蛋白質：2.80 g 脂肪：1.20 g 碳水化合物：33.10 g	全穀根莖類：6.20 份 豆魚肉蛋類：2.30 份 蔬菜類：1.20 份 油脂與堅果種子類：	

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	合計
	膳食纖維：0.50 g 鈉：1.80 mg	蛋白質：14.40 g 脂肪：27.20 g 碳水化合物：9.80 g 膳食纖維：1.80 g 鈉：884.40 mg	脂肪：5.20 g 碳水化合物：1.80 g 膳食纖維：1.60 g 鈉：29.70 mg	熱量：108.80 Kcal 蛋白質：4.30 g 脂肪：7.80 g 碳水化合物：5.30 g 膳食纖維：1.20 g 鈉：41.30 mg	膳食纖維：0.30 g 鈉：0.30 mg		7.40 份 熱量：1,039.10 Kcal 蛋白質：29.70 g 脂肪：42.00 g 碳水化合物：128.00 g 膳食纖維：5.40 g 鈉：957.50 mg
6 (一)	【芝麻飯】 全穀根莖類：4.50 份 油脂與堅果種子類：0.10 份 熱量：322.20 Kcal 蛋白質：7.50 g 脂肪：1.20 g 碳水化合物：68.80 g 膳食纖維：0.60 g 鈉：1.80 mg	【滷素鴨】 全穀根莖類：0.40 份 豆魚肉蛋類：0.60 份 蔬菜類：0.20 份 油脂與堅果種子類：1.10 份 熱量：125.80 Kcal 蛋白質：5.30 g 脂肪：8.40 g 碳水化合物：7.10 g 膳食纖維：0.50 g 鈉：12.70 mg	【木耳大白菜】 蔬菜類：0.80 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：57.00 Kcal 蛋白質：1.20 g 脂肪：5.20 g 碳水化合物：2.00 g 膳食纖維：1.80 g 鈉：25.40 mg	【三色毛豆】 豆魚肉蛋類：1.10 份 蔬菜類：0.10 份 油脂與堅果種子類：0.20 份 熱量：86.20 Kcal 蛋白質：8.40 g 脂肪：4.50 g 碳水化合物：3.50 g 膳食纖維：2.80 g 鈉：131.00 mg	【活力蔬菜鍋】 豆魚肉蛋類：0.50 份 蔬菜類：0.20 份 熱量：47.90 Kcal 蛋白質：4.40 g 脂肪：2.30 g 碳水化合物：2.80 g 膳食纖維：0.40 g 鈉：33.30 mg	【柳橙汁】 熱量：92.0 Kcal 蛋白質：1.2 g 碳水化合物：22.2 g 鈉：5.2 mg	全穀根莖類：4.90 份 豆魚肉蛋類：2.20 份 蔬菜類：1.30 份 油脂與堅果種子類：2.40 份 熱量：639.10 Kcal 蛋白質：26.80 g 脂肪：21.60 g 碳水化合物：84.20 g 膳食纖維：6.10 g 鈉：204.20 mg
7 (二)	【白飯】 全穀根莖類：4.50 份 熱量：317.00 Kcal 蛋白質：6.20 g 脂肪：0.50 g 碳水化合物：70.20 g 膳食纖維：0.50 g 鈉：1.60 mg	【紅燒蘿蔔肉】 豆魚肉蛋類：1.80 份 蔬菜類：0.20 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：136.70 Kcal 蛋白質：12.60 g 脂肪：8.90 g 碳水化合物：1.00 g 膳食纖維：0.30 g 鈉：53.30 mg	【炒 A 菜】 蔬菜類：0.70 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：53.00 Kcal 蛋白質：0.50 g 脂肪：5.10 g 碳水化合物：2.20 g 膳食纖維：0.90 g 鈉：4.60 mg	【滷豆干】 豆魚肉蛋類：1.10 份 蔬菜類：0.40 份 熱量：75.70 Kcal 蛋白質：8.10 g 脂肪：4.00 g 碳水化合物：2.90 g 膳食纖維：2.70 g 鈉：299.50 mg	【金瓜排骨湯】 全穀根莖類：0.10 份 豆魚肉蛋類：0.10 份 熱量：9.40 Kcal 蛋白質：0.60 g 脂肪：0.20 g 碳水化合物：1.50 g 膳食纖維：0.20 g 鈉：1.60 mg		全穀根莖類：4.60 份 豆魚肉蛋類：3.00 份 蔬菜類：1.30 份 油脂與堅果種子類：2.00 份 熱量：591.80 Kcal 蛋白質：28.00 g 脂肪：18.70 g 碳水化合物：77.80 g 膳食纖維：4.60 g 鈉：360.60 mg
8 (三)	【什錦湯麵】 全穀根莖類：3.10 份 豆魚肉蛋類：1.20 份 蔬菜類：0.60 份	【光泉豆漿(195cc)】 豆魚肉蛋類：1.00 份 熱量：90.10 Kcal 蛋白質：6.80 g				【香蕉】 水果類：1.50 份 熱量：81.60 Kcal 蛋白質：1.40 g	全穀根莖類：3.10 份 豆魚肉蛋類：2.20 份 蔬菜類：0.60 份

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	合計
	油脂與堅果種子類： 0.60 份 熱量：321.30 Kcal 蛋白質：17.30 g 脂肪：5.60 g 碳水化合物：50.20 g 膳食纖維：2.80 g 鈉：240.80 mg	脂肪：3.70 g 碳水化合物：7.40 g 鈉：6.60 mg				脂肪：0.10 g 碳水化合物：21.20 g 膳食纖維：1.50 g 鈉：0.20 mg	水果類：1.50 份 油脂與堅果種子類： 0.60 份 熱量：493.00 Kcal 蛋白質：25.50 g 脂肪：9.40 g 碳水化合物：78.80 g 膳食纖維：4.30 g 鈉：247.60 mg
9 (四)	<b>【小米飯】</b> 全穀根莖類：4.50 份 熱量：320.80 Kcal 蛋白質：7.70 g 脂肪：4.50 g 碳水化合物：68.20 g 膳食纖維：0.60 g 鈉：1.70 mg	<b>【玉米雞丁】</b> 全穀根莖類：0.60 份 豆魚肉蛋類：0.60 份 熱量：64.30 Kcal 蛋白質：5.30 g 脂肪：0.70 g 碳水化合物：9.00 g 膳食纖維：0.80 g 鈉：110.30 mg	<b>【薑絲小白菜】</b> 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類： 1.00 份 熱量：51.50 Kcal 蛋白質：0.70 g 脂肪：5.10 g 碳水化合物：1.10 g 膳食纖維：0.80 g 鈉：30.90 mg	<b>【家常豆腐】</b> 豆魚肉蛋類：0.70 份 蔬菜類：0.20 份 油脂與堅果種子類： 1.00 份 熱量：110.20 Kcal 蛋白質：5.50 g 脂肪：8.60 g 碳水化合物：3.00 g 膳食纖維：1.10 g 鈉：8.10 mg	<b>【海芽蛋花湯】</b> 豆魚肉蛋類：0.20 份 熱量：12.50 Kcal 蛋白質：1.10 g 脂肪：0.80 g 碳水化合物：0.20 g 鈉：19.30 mg		全穀根莖類：5.10 份 豆魚肉蛋類：1.50 份 蔬菜類：0.80 份 油脂與堅果種子類： 2.00 份 熱量：559.30 Kcal 蛋白質：20.30 g 脂肪：19.70 g 碳水化合物：81.50 g 膳食纖維：3.30 g 鈉：170.30 mg
10 (五)	<b>【白飯】</b> 全穀根莖類：4.50 份 熱量：317.00 Kcal 蛋白質：6.20 g 脂肪：0.50 g 碳水化合物：70.20 g 膳食纖維：0.50 g 鈉：1.60 mg	<b>【香酥柳葉魚】</b> 豆魚肉蛋類：1.20 份 油脂與堅果種子類： 2.00 份 熱量：151.50 Kcal 蛋白質：9.00 g 脂肪：12.70 g 碳水化合物：0.10 g 鈉：63.40 mg	<b>【炒油菜】</b> 蔬菜類：0.80 份 油脂與堅果種子類： 1.00 份 熱量：56.10 Kcal 蛋白質：1.20 g 脂肪：5.30 g 碳水化合物：1.60 g 膳食纖維：1.10 g 鈉：49.10 mg	<b>【豆芽銀絲】</b> 全穀根莖類：0.20 份 蔬菜類：0.40 份 油脂與堅果種子類： 1.00 份 熱量：75.90 Kcal 蛋白質：2.00 g 脂肪：5.30 g 碳水化合物：5.80 g 膳食纖維：1.10 g 鈉：58.00 mg	<b>【冬瓜仙草冰】</b> 熱量：117.30 Kcal 碳水化合物：29.30 g 鈉：33.40 mg		全穀根莖類：4.70 份 豆魚肉蛋類：1.20 份 蔬菜類：1.20 份 油脂與堅果種子類： 4.00 份 熱量：717.80 Kcal 蛋白質：18.40 g 脂肪：23.80 g 碳水化合物：107.00 g 膳食纖維：2.70 g 鈉：205.50 mg
13	<b>【糙米飯】</b> 全穀根莖類：4.50 份	<b>【炒雙油】</b> 豆魚肉蛋類：0.90 份	<b>【芹香高麗】</b> 蔬菜類：1.00 份	<b>【蕃茄炒蛋】</b> 豆魚肉蛋類：0.50 份	<b>【翡翠湯(蔬食)】</b> 豆魚肉蛋類：0.10 份	<b>【全脂鮮奶(195cc)】</b> 低脂奶類：0.80 份	全穀根莖類：4.50 份

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	合計
(一)	熱量：319.80 Kcal 蛋白質：7.50 g 脂肪：1.10 g 碳水化合物：68.40 g 膳食纖維：0.80 g 鈉：1.90 mg	蔬菜類：1.00 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：127.70 Kcal 蛋白質：7.90 g 脂肪：10.00 g 碳水化合物：2.80 g 膳食纖維：1.70 g 鈉：59.50 mg	熱量：23.80 Kcal 蛋白質：1.20 g 脂肪：0.20 g 碳水化合物：4.70 g 膳食纖維：1.30 g 鈉：23.80 mg	蔬菜類：0.40 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：97.40 Kcal 蛋白質：4.30 g 脂肪：7.70 g 碳水化合物：2.50 g 膳食纖維：0.80 g 鈉：42.10 mg	熱量：20.00 Kcal 蛋白質：1.50 g 脂肪：1.10 g 碳水化合物：1.20 g 鈉：17.00 mg	熱量：126.80 Kcal 蛋白質：6.00 g 脂肪：7.20 g 碳水化合物：9.40 g 鈉：78.00 mg	豆魚肉蛋類：1.50 份 蔬菜類：2.40 份 油脂與堅果種子類：2.00 份 熱量：588.70 Kcal 蛋白質：22.40 g 脂肪：20.10 g 碳水化合物：79.60 g 膳食纖維：4.60 g 鈉：144.30 mg
14 (二)	<b>【白飯】</b> 全穀根莖類：4.50 份 熱量：317.00 Kcal 蛋白質：6.20 g 脂肪：0.50 g 碳水化合物：70.20 g 膳食纖維：0.50 g 鈉：1.60 mg	<b>【南瓜排骨】</b> 全穀根莖類：0.50 份 豆魚肉蛋類：2.10 份 熱量：133.10 Kcal 蛋白質：15.40 g 脂肪：4.70 g 碳水化合物：7.50 g 膳食纖維：1.00 g 鈉：50.60 mg	<b>【薑絲油菜】</b> 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：52.70 Kcal 蛋白質：0.90 g 脂肪：5.20 g 碳水化合物：1.10 g 膳食纖維：0.80 g 鈉：35.50 mg	<b>【螞蟻上樹】</b> 全穀根莖類：0.60 份 豆魚肉蛋類：0.20 份 蔬菜類：0.40 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：114.40 Kcal 蛋白質：2.00 g 脂肪：6.10 g 碳水化合物：13.20 g 膳食纖維：0.70 g 鈉：13.00 mg	<b>【菜頭貢丸湯】</b> 豆魚肉蛋類：0.30 份 蔬菜類：0.20 份 熱量：33.10 Kcal 蛋白質：2.00 g 脂肪：2.20 g 碳水化合物：1.50 g 膳食纖維：0.30 g 鈉：76.90 mg	全穀根莖類：5.60 份 豆魚肉蛋類：2.60 份 蔬菜類：1.20 份 油脂與堅果種子類：2.00 份 熱量：650.30 Kcal 蛋白質：26.50 g 脂肪：18.70 g 碳水化合物：93.50 g 膳食纖維：3.30 g 鈉：177.60 mg	
15 (三)	<b>【什錦炒麵】</b> 全穀根莖類：3.30 份 豆魚肉蛋類：0.70 份 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類：1.60 份 熱量：353.60 Kcal 蛋白質：13.90 g 脂肪：9.60 g 碳水化合物：53.20 g 膳食纖維：1.90 g 鈉：205.40 mg	<b>【鮮奶優酪乳(200cc)】</b> 低脂奶類：0.80 份 熱量：132.00 Kcal 蛋白質：6.40 g 脂肪：7.40 g 碳水化合物：9.80 g 鈉：80.00 mg			<b>【百菇蔬菜鍋】</b> 蔬菜類：0.50 份 熱量：16.60 Kcal 蛋白質：1.20 g 碳水化合物：3.30 g 膳食纖維：1.00 g 鈉：6.10 mg	<b>【小番茄(特級品)】</b> 水果類：0.50 份 熱量：29.00 Kcal 蛋白質：0.80 g 脂肪：0.30 g 碳水化合物：6.80 g 膳食纖維：1.20 g 鈉：3.10 mg	全穀根莖類：3.30 份 豆魚肉蛋類：0.70 份 蔬菜類：1.10 份 水果類：0.50 份 低脂奶類：0.80 份 油脂與堅果種子類：1.60 份 熱量：531.20 Kcal 蛋白質：22.30 g 脂肪：17.30 g 碳水化合物：73.10 g 膳食纖維：4.10 g 鈉：294.60 mg

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	合計
16 (四)	<b>【地瓜飯】</b> 全穀根莖類：4.40 份 熱量：308.60 Kcal 蛋白質：6.80 g 脂肪：0.90 g 碳水化合物：66.70 g 膳食纖維：0.90 g 鈉：10.40 mg	<b>【滷雞腿】</b> 豆魚肉蛋類：2.10 份 熱量：115.50 Kcal 蛋白質：14.50 g 脂肪：5.90 g 碳水化合物：0.10 g 鈉：106.40 mg	<b>【鮑菇小白菜】</b> 蔬菜類：0.50 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：51.60 Kcal 蛋白質：0.70 g 脂肪：5.10 g 碳水化合物：1.20 g 膳食纖維：0.80 g 鈉：26.00 mg	<b>【豉汁豆腐】</b> 豆魚肉蛋類：0.50 份 熱量：40.70 Kcal 蛋白質：3.90 g 脂肪：2.10 g 碳水化合物：1.40 g 膳食纖維：0.50 g 鈉：46.90 mg	<b>【刺瓜排骨湯】</b> 豆魚肉蛋類：0.30 份 蔬菜類：0.20 份 熱量：33.30 Kcal 蛋白質：2.40 g 脂肪：2.40 g 碳水化合物：0.40 g 膳食纖維：0.10 g 鈉：8.60 mg		全穀根莖類：4.40 份 豆魚肉蛋類：2.90 份 蔬菜類：0.70 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：549.70 Kcal 蛋白質：28.30 g 脂肪：16.40 g 碳水化合物：69.80 g 膳食纖維：2.30 g 鈉：198.30 mg
17 (五)	<b>【白飯】</b> 全穀根莖類：4.50 份 熱量：317.00 Kcal 蛋白質：6.20 g 脂肪：0.50 g 碳水化合物：70.20 g 膳食纖維：0.50 g 鈉：1.60 mg	<b>【紅燒旗魚丁】</b> 豆魚肉蛋類：1.90 份 蔬菜類：0.10 份 熱量：72.30 Kcal 蛋白質：16.60 g 碳水化合物：1.40 g 膳食纖維：0.20 g 鈉：23.40 mg	<b>【蒜香青江菜】</b> 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：53.90 Kcal 蛋白質：1.00 g 脂肪：5.20 g 碳水化合物：1.30 g 膳食纖維：1.30 g 鈉：22.20 mg	<b>【美味蒸蛋】</b> 豆魚肉蛋類：0.60 份 熱量：49.40 Kcal 蛋白質：4.50 g 脂肪：3.10 g 碳水化合物：0.60 g 鈉：48.10 mg	<b>【綠豆麥片湯】</b> 全穀根莖類：0.90 份 熱量：144.60 Kcal 蛋白質：3.20 g 脂肪：0.30 g 碳水化合物：33.00 g 膳食纖維：2.20 g 鈉：0.80 mg		全穀根莖類：5.40 份 豆魚肉蛋類：2.50 份 蔬菜類：0.70 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：637.20 Kcal 蛋白質：31.50 g 脂肪：9.10 g 碳水化合物：106.50 g 膳食纖維：4.20 g 鈉：96.10 mg
20 (一)	<b>【紫米飯】</b> 全穀根莖類：4.20 份 熱量：296.50 Kcal 蛋白質：6.20 g 脂肪：0.80 g 碳水化合物：64.60 g 膳食纖維：0.80 g 鈉：1.60 mg	<b>【三杯百頁豆腐】</b> 豆魚肉蛋類：0.70 份 蔬菜類：0.10 份 油脂與堅果種子類：1.50 份 熱量：124.90 Kcal 蛋白質：5.00 g 脂肪：11.00 g 碳水化合物：2.00 g 膳食纖維：0.60 g 鈉：160.10 mg	<b>【蒜炒莧菜】</b> 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：59.00 Kcal 蛋白質：1.60 g 脂肪：5.40 g 碳水化合物：2.00 g 膳食纖維：1.80 g 鈉：16.00 mg	<b>【刺瓜燴蛋】</b> 豆魚肉蛋類：0.30 份 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：76.10 Kcal 蛋白質：2.60 g 脂肪：6.70 g 碳水化合物：2.10 g 膳食纖維：0.40 g 鈉：26.90 mg	<b>【味增湯】</b> 豆魚肉蛋類：0.30 份 蔬菜類：0.10 份 熱量：25.50 Kcal 蛋白質：2.70 g 脂肪：0.60 g 碳水化合物：1.90 g 膳食纖維：0.30 g 鈉：84.60 mg		全穀根莖類：4.20 份 豆魚肉蛋類：1.30 份 蔬菜類：1.40 份 油脂與堅果種子類：3.50 份 熱量：582.00 Kcal 蛋白質：18.10 g 脂肪：24.50 g 碳水化合物：72.60 g 膳食纖維：3.90 g

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	合計
							鈉：289.20 mg
21 (二)	<b>【白飯】</b> 全穀根莖類：4.50 份 熱量：317.00 Kcal 蛋白質：6.20 g 脂肪：0.50 g 碳水化合物：70.20 g 膳食纖維：0.50 g 鈉：1.60 mg	<b>【壽喜燒】</b> 豆魚肉蛋類：1.50 份 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：123.50 Kcal 蛋白質：11.00 g 脂肪：7.10 g 碳水化合物：3.90 g 膳食纖維：1.10 g 鈉：94.60 mg	<b>【蒜香菠菜】</b> 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：57.00 Kcal 蛋白質：1.20 g 脂肪：5.30 g 碳水化合物：1.70 g 膳食纖維：1.40 g 鈉：31.30 mg	<b>【炒三色】</b> 全穀根莖類：1.00 份 豆魚肉蛋類：0.40 份 蔬菜類：0.10 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：126.90 Kcal 蛋白質：4.10 g 脂肪：7.50 g 碳水化合物：11.30 g 膳食纖維：3.70 g 鈉：135.20 mg	<b>【蘿蔔雞湯】</b> 豆魚肉蛋類：0.20 份 蔬菜類：0.30 份 熱量：25.60 Kcal 蛋白質：2.10 g 脂肪：1.20 g 碳水化合物：1.50 g 膳食纖維：0.40 g 鈉：14.30 mg		全穀根莖類：5.50 份 豆魚肉蛋類：2.10 份 蔬菜類：1.60 份 油脂與堅果種子類：3.00 份 熱量：650.00 Kcal 蛋白質：24.60 g 脂肪：21.60 g 碳水化合物：88.60 g 膳食纖維：7.10 g 鈉：277.00 mg
22 (三)	<b>【咖哩雞燴飯】</b> 全穀根莖類：4.50 份 豆魚肉蛋類：0.60 份 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類：1.40 份 熱量：453.10 Kcal 蛋白質：13.20 g 脂肪：10.50 g 碳水化合物：75.30 g 膳食纖維：2.60 g 鈉：216.20 mg	<b>【全脂鮮奶(195cc)】</b> 低脂奶類：0.80 份 熱量：126.80 Kcal 蛋白質：6.00 g 脂肪：7.20 g 碳水化合物：9.40 g 鈉：78.00 mg			<b>【刺瓜魚丸湯】</b> 全穀根莖類：0.10 份 豆魚肉蛋類：0.30 份 蔬菜類：0.20 份 油脂與堅果種子類：0.10 份 熱量：33.20 Kcal 蛋白質：2.30 g 脂肪：2.20 g 碳水化合物：1.60 g 膳食纖維：0.10 g 鈉：63.90 mg	<b>【蘋果138A】</b> 水果類：1.40 份 熱量：77.40 Kcal 蛋白質：0.30 g 脂肪：0.10 g 碳水化合物：20.90 g 膳食纖維：1.80 g	全穀根莖類：4.60 份 豆魚肉蛋類：0.90 份 蔬菜類：0.80 份 水果類：1.40 份 低脂奶類：0.80 份 油脂與堅果種子類：1.50 份 熱量：690.50 Kcal 蛋白質：21.80 g 脂肪：20.00 g 碳水化合物：107.20 g 膳食纖維：4.50 g 鈉：358.10 mg
23 (四)	<b>【胚芽飯】</b> 全穀根莖類：3.60 份 熱量：259.20 Kcal 蛋白質：5.90 g 脂肪：0.80 g 碳水化合物：55.60 g 膳食纖維：0.60 g 鈉：1.40 mg	<b>【香酥雞排】</b> 全穀根莖類：0.40 份 豆魚肉蛋類：1.40 份 油脂與堅果種子類：2.90 份 熱量：258.10 Kcal 蛋白質：10.60 g 脂肪：21.40 g	<b>【玉筍花椰】</b> 蔬菜類：0.70 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：64.20 Kcal 蛋白質：2.40 g 脂肪：5.10 g 碳水化合物：3.20 g	<b>【芹香豆乾】</b> 豆魚肉蛋類：0.60 份 蔬菜類：0.40 份 熱量：46.40 Kcal 蛋白質：4.70 g 脂肪：2.40 g 碳水化合物：2.50 g 膳食纖維：1.20 g	<b>【玉米排骨湯】</b> 全穀根莖類：0.10 份 豆魚肉蛋類：0.20 份 熱量：26.50 Kcal 蛋白質：1.60 g 脂肪：1.00 g 碳水化合物：2.70 g 膳食纖維：0.70 g		全穀根莖類：4.10 份 豆魚肉蛋類：2.20 份 蔬菜類：1.10 份 油脂與堅果種子類：3.90 份 熱量：654.40 Kcal 蛋白質：25.20 g

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	合計
		碳水化合物：6.50 g 鈉：329.00 mg	膳食纖維：1.70 g 鈉：16.40 mg	鈉：109.10 mg	鈉：5.20 mg		脂肪：30.70 g 碳水化合物：70.50 g 膳食纖維：4.20 g 鈉：461.10 mg
24 (五)	<b>【白飯】</b> 全穀根莖類：5.00 份 熱量：352.20 Kcal 蛋白質：6.90 g 脂肪：0.60 g 碳水化合物：78.00 g 膳食纖維：0.50 g 鈉：1.80 mg	<b>【南瓜排骨】</b> 全穀根莖類：0.40 份 豆魚肉蛋類：0.60 份 熱量：88.40 Kcal 蛋白質：4.80 g 脂肪：5.30 g 碳水化合物：6.10 g 膳食纖維：0.80 g 鈉：17.10 mg	<b>【燙地瓜葉】</b> 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類：1.40 份 熱量：99.60 Kcal 蛋白質：2.10 g 脂肪：8.50 g 碳水化合物：4.70 g 膳食纖維：2.30 g 鈉：12.80 mg	<b>【韭菜花炒蛋】</b> 豆魚肉蛋類：0.80 份 蔬菜類：0.10 份 熱量：64.50 Kcal 蛋白質：5.80 g 脂肪：3.90 g 碳水化合物：1.20 g 膳食纖維：0.20 g 鈉：60.80 mg	<b>【紅豆芋圓湯】</b> 全穀根莖類：1.50 份 熱量：182.70 Kcal 蛋白質：2.50 g 脂肪：0.30 g 碳水化合物：43.50 g 膳食纖維：1.90 g 鈉：2.10 mg		全穀根莖類：6.90 份 豆魚肉蛋類：1.40 份 蔬菜類：0.70 份 油脂與堅果種子類：1.40 份 熱量：787.40 Kcal 蛋白質：22.10 g 脂肪：18.60 g 碳水化合物：133.50 g 膳食纖維：5.70 g 鈉：94.60 mg
27 (一)	<b>【芝麻飯】</b> 全穀根莖類：4.50 份 油脂與堅果種子類：0.10 份 熱量：322.20 Kcal 蛋白質：7.50 g 脂肪：1.20 g 碳水化合物：68.80 g 膳食纖維：0.60 g 鈉：1.80 mg	<b>【白菜滷】</b> 蔬菜類：0.70 份 熱量：18.30 Kcal 蛋白質：1.40 g 脂肪：0.30 g 碳水化合物：2.90 g 膳食纖維：1.40 g 鈉：35.30 mg	<b>【紅 K 炒青江】</b> 蔬菜類：0.70 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：56.60 Kcal 蛋白質：1.20 g 脂肪：5.20 g 碳水化合物：1.80 g 膳食纖維：1.60 g 鈉：28.90 mg	<b>【日式蒸蛋】</b> 豆魚肉蛋類：1.00 份 熱量：77.00 Kcal 蛋白質：7.10 g 脂肪：5.10 g 碳水化合物：0.90 g 鈉：78.30 mg	<b>【味噌蘿蔔湯】</b> 豆魚肉蛋類：0.40 份 蔬菜類：0.20 份 熱量：42.90 Kcal 蛋白質：3.40 g 脂肪：1.30 g 碳水化合物：4.30 g 膳食纖維：0.60 g 鈉：215.70 mg	<b>【蘋果汁】</b> 蛋白質：1.2 g 脂肪：0.2 g 碳水化合物：24.4 g	全穀根莖類：4.50 份 豆魚肉蛋類：1.40 份 蔬菜類：1.60 份 油脂與堅果種子類：1.10 份 熱量：517.00 Kcal 蛋白質：20.60 g 脂肪：13.10 g 碳水化合物：78.70 g 膳食纖維：4.20 g 鈉：360.00 mg
28 (二)	<b>【白飯】</b> 全穀根莖類：5.00 份 熱量：352.20 Kcal 蛋白質：6.90 g 脂肪：0.60 g 碳水化合物：78.00 g 膳食纖維：0.50 g	<b>【咕咾排骨】</b> 豆魚肉蛋類：1.10 份 蔬菜類：0.40 份 水果類：0.10 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：188.80 Kcal	<b>【木耳炒高麗】</b> 蔬菜類：0.80 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：61.50 Kcal 蛋白質：0.90 g 脂肪：5.20 g	<b>【五福臨門】</b> 全穀根莖類：0.20 份 豆魚肉蛋類：0.60 份 蔬菜類：0.10 份 油脂與堅果種子類：1.00 份 熱量：100.90 Kcal	<b>【芥菜雞湯】</b> 豆魚肉蛋類：0.20 份 蔬菜類：0.30 份 熱量：28.60 Kcal 蛋白質：2.50 g 脂肪：1.50 g 碳水化合物：1.10 g		全穀根莖類：5.20 份 豆魚肉蛋類：1.90 份 蔬菜類：1.60 份 水果類：0.10 份 油脂與堅果種子類：3.00 份

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	合計
	鈉：1.80 mg	蛋白質：7.90 g 脂肪：13.80 g 碳水化合物：8.40 g 膳食纖維：1.50 g 鈉：204.20 mg	碳水化合物：3.40 g 膳食纖維：1.30 g 鈉：12.00 mg	蛋白質：4.10 g 脂肪：7.40 g 碳水化合物：5.20 g 膳食纖維：1.50 g 鈉：100.20 mg	膳食纖維：0.50 g 鈉：18.90 mg		熱量：732.00 Kcal 蛋白質：22.30 g 脂肪：28.50 g 碳水化合物：96.10 g 膳食纖維：5.30 g 鈉：337.10 mg
29 (三)	【什錦炒麵】 全穀根莖類：3.30 份 豆魚肉蛋類：0.70 份 蔬菜類：0.60 份 油脂與堅果種子類： 1.60 份 熱量：353.60 Kcal 蛋白質：13.90 g 脂肪：9.60 g 碳水化合物：53.20 g 膳食纖維：1.90 g 鈉：205.40 mg	【黑豆漿(300cc)】 豆魚肉蛋類：1.20 份 熱量：162.00 Kcal 蛋白質：8.40 g 脂肪：3.60 g 碳水化合物：24.00 g 鈉：60.00 mg			【金菇肉絲湯】 豆魚肉蛋類：0.40 份 蔬菜類：0.20 份 熱量：28.30 Kcal 蛋白質：3.50 g 脂肪：0.90 g 碳水化合物：1.60 g 膳食纖維：0.50 g 鈉：10.90 mg	【水梨(特級品)】 水果類：1.30 份 熱量：65.30 Kcal 蛋白質：0.40 g 脂肪：0.10 g 碳水化合物：17.60 g 膳食纖維：2.10 g 鈉：0.50 mg	全穀根莖類：3.30 份 豆魚肉蛋類：2.30 份 蔬菜類：0.80 份 水果類：1.30 份 油脂與堅果種子類： 1.60 份 熱量：609.20 Kcal 蛋白質：26.20 g 脂肪：14.20 g 碳水化合物：96.40 g 膳食纖維：4.50 g 鈉：276.80 mg
30 (四)	【芝麻飯】 全穀根莖類：4.50 份 油脂與堅果種子類： 0.10 份 熱量：322.20 Kcal 蛋白質：7.50 g 脂肪：1.20 g 碳水化合物：68.80 g 膳食纖維：0.60 g 鈉：1.80 mg	【京醬肉絲】 豆魚肉蛋類：1.60 份 蔬菜類：0.20 份 油脂與堅果種子類： 1.00 份 熱量：146.00 Kcal 蛋白質：11.90 g 脂肪：8.70 g 碳水化合物：4.60 g 膳食纖維：0.60 g 鈉：137.60 mg	【燙空心菜】 蔬菜類：0.70 份 熱量：17.00 Kcal 蛋白質：1.00 g 脂肪：0.30 g 碳水化合物：3.00 g 膳食纖維：1.50 g 鈉：36.40 mg	【芹香豆包絲】 豆魚肉蛋類：0.70 份 蔬菜類：0.40 份 油脂與堅果種子類： 1.50 份 熱量：110.70 Kcal 蛋白質：5.00 g 脂肪：9.10 g 碳水化合物：2.40 g 膳食纖維：0.90 g 鈉：29.50 mg	【香菇雞湯】 豆魚肉蛋類：0.70 份 熱量：58.60 Kcal 蛋白質：5.10 g 脂肪：3.70 g 碳水化合物：1.10 g 膳食纖維：0.60 g 鈉：11.80 mg		全穀根莖類：4.50 份 豆魚肉蛋類：3.00 份 蔬菜類：1.30 份 油脂與堅果種子類： 2.60 份 熱量：654.50 Kcal 蛋白質：30.50 g 脂肪：23.00 g 碳水化合物：79.90 g 膳食纖維：4.20 g 鈉：217.10 mg

制表:

午餐執秘:

主任:

校長: