文化/保西/深坑/文和/崇和國小　第108學年度 第1學期 第01週 菜單內容

日期		08月 26日 星期一	08月 27日 星期二	08月 28日 星期三	08月 29日 星期四	08月 30日 星期五	備註
供餐內容	主食	空白	空白	空白	空白	地瓜飯	8月30日
	主菜	空白	空白	空白	空白	咖哩雞丁	開學日
	副食一	空白	空白	空白	空白	洋蔥炒蛋	8/30餐點
	副食二	空白	空白	空白	空白	在地有機蔬菜	原402林同學
		空白	空白	空白	空白	味噌豆腐湯-2	
		空白	空白	空白	空白	當季水果	
		空白	空白	空白	空白	空白	

每日午餐營養分析

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	0.00 Kcal 0.0%	0.00 Kcal 0.0%	0.00 Kcal 0.0%	0.00 Kcal 0.0%	744.98 Kcal 106.4%	700 大卡
	全穀根莖類	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	3.70 份 73.9%	5份 /天
	豆魚肉蛋類	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	2.42 份 121.0%	2份 /天
	蔬菜類	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.80 份 53.5%	1.5份 /天
	油脂堅果類	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.98 份 49.0%	2份 /天
	乳品/水果類	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	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%	100 /週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小　第108學年度 第1學期 第02週 菜單內容

日期		09月 02日 星期一	09月 03日 星期二	09月 04日 星期三	09月 05日 星期四	09月 06日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	沙茶炒飯	什錦米飯	地瓜飯	9/2餐點
	主菜	豆鼓蒸魚	魯肉燥-3	空白	三杯豆腐	瓜子雞丁	原502郭同學
	副食一	肉片筍茸	炒雞肉丁	空白	紅蘿蔔炒蛋-2	炸可樂餅	設計提供
	副食二	炒高麗菜-1	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	貢丸湯-2	酸辣湯-3	味噌小魚干湯-2	綠豆粉條	
	水果	空白	當季水果	豆花	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(%)	
	總熱量	440.13 Kcal 62.9%	696.12 Kcal 99.4%	610.22 Kcal 87.2%	489.92 Kcal 70.0%	878.31 Kcal 125.5%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	5.75 份 115.0%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	5份 /天
	豆魚肉蛋類	0.70 份 35.0%	1.92 份 96.0%	0.53 份 26.7%	1.54 份 76.8%	1.73 份 86.5%	2份 /天
	蔬菜類	1.16 份 77.3%	0.67 份 44.5%	0.37 份 24.9%	0.74 份 49.1%	0.84 份 56.0%	1.5份 /天
	油脂堅果類	0.32 份 15.9%	0.68 份 34.2%	0.26 份 13.1%	0.65 份 32.4%	1.07 份 53.6%	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%	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%	100 /週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小　第108學年度 第1學期 第03週 菜單內容

日期		09月 09日 星期一	09月 10日 星期二	09月 11日 星期三	09月 12日 星期四	09月 13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	空白	9月13日
	主菜	花生燒肉	宮保雞丁-2	空白	黑胡椒豆包	空白	中秋節
	副食一	培根青花菜	白菜滷-2	空白	沙茶粉絲	空白	9/11餐點
	副食二	金針冬瓜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	空白	原505陳同學
	湯	豆薯蛋花湯	刺瓜排骨湯	虱目魚丸湯-1	薑絲蜆湯	空白	設計提供
	水果	空白	當季水果	空白	豆漿	空白	
	其他	空白	空白	大成麵包(60g)	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(%)	
	總熱量	597.41 Kcal 85.3%	793.13 Kcal 113.3%	203.42 Kcal 29.1%	487.85 Kcal 69.7%	0.00 Kcal 0.0%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	0.37 份 7.3%	3.14 份 62.9%	0.00 份 0.0%	5份 /天
	豆魚肉蛋類	1.82 份 90.8%	2.38 份 118.9%	0.38 份 18.8%	0.36 份 18.0%	0.00 份 0.0%	2份 /天
	蔬菜類	1.05 份 69.8%	0.88 份 58.5%	0.45 份 30.0%	0.33 份 21.9%	0.00 份 0.0%	1.5份 /天
	油脂堅果類	0.92 份 46.2%	1.12 份 55.8%	0.26 份 13.1%	0.25 份 12.6%	0.00 份 0.0%	2份 /天
	乳品/水果類	0.00 份 0.0%	1.54 份 77.0%	0.00 份 0.0%	1.16 份 58.0%	0.00 份 0.0%	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%	100 /週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小　第108學年度 第1學期 第04週 菜單內容

日期		09月 16日 星期一	09月 17日 星期二	09月 18日 星期三	09月 19日 星期四	09月 20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	9/17餐點
	主菜	青花小卷	三杯雞丁-1	空白	麻油杏鮑菇-2	日式炸豬排	原402蕭同學
	副食一	玉米肉蓉-1	黑胡椒葱爆豬柳	空白	芽菜甜不辣-2	泡菜百頁-2	設計提供
	副食二	開陽白菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	9/20餐點
	湯	蛤蜊冬瓜湯	蘿蔔排骨湯-2	空白	紫菜豆腐蛋花湯	綠豆薏仁	原202陳同學
	水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	設計提供
	其他	空白	空白	鍋貼(4個/人)	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(%)	
一類	總熱量	529.04 Kcal 75.6%	810.34 Kcal 115.8%	314.90 Kcal 45.0%	333.46 Kcal 47.6%	800.75 Kcal 114.4%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	2.12 份 42.3%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	5份 /天
	豆魚肉蛋類	1.22 份 60.8%	2.63 份 131.4%	0.32 份 15.9%	0.44 份 22.2%	1.00 份 49.8%	2份 /天
	蔬菜類	0.75 份 49.9%	0.92 份 61.1%	0.13 份 9.0%	0.34 份 22.8%	0.78 份 51.8%	1.5份 /天
	油脂堅果類	0.56 份 27.9%	0.97 份 48.6%	0.33 份 16.4%	0.29 份 14.4%	0.80 份 40.2%	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 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	100 /週