

學校營養午餐營養成分一覽表 <國小(中)>

2022/12/17 現在

PAGE: 1

食譜名稱	食材名	1人分 食用量 (g)	100人分 使用量 (kg)	1人あたりの摂取量													鹽分 (g)	膳食纖維 (g)	
				熱量 (kcal)	蛋白質(%) (g)	脂肪(%) (g)	炭水化合物 (g)	鈣 (mg)	鎂 (mg)	鐵 (mg)	鋅 (mg)	銅 (mg)	維生素						
													A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
秋香飯	米飯	70.00	7.0	250	4.3	0.6	54.1	4	16	0.6	1.0	0.15		0.31	0.03				
	地瓜	15.00	1.5	19	0.2		4.8	5	4	0.1		0.03		0.02	0.01		4	0.3	
	食用油	1.50	0.2	13		1.5													
	胡蘿蔔	15.00	1.5	5	0.1		1.3	4	1			0.01	104	0.01	0.01		1	0.4	
	油豆皮	4.00	0.4	15	0.9	1.4		12	6	0.1	0.1	0.01						0.1	
	蓮藕	10.00	1.0	7	0.2		1.6	2	2	0.1		0.01		0.01			5	0.2	
	乾香菇(3mm)	1.00	0.1	3	0.2		0.6		1			0.01			0.02			0.5	
	醬油	4.00	0.4	3	0.3		0.3	1	3	0.1					0.01			0.6	
	三溫糖	2.00	0.2	8			2.0												
	本味酥	1.00	0.1	2			0.4												
	清酒	1.00	0.1	1															
	冷凍毛豆	5.00	0.5	7	0.7	0.4	0.5	4	4	0.1	0.1	0.02	1	0.01	0.01		1	0.4	
	**合計		129.50		333	6.9	3.9	65.6	32	37	1.1	1.2	0.24	105	0.36	0.09		11	0.6
優酪乳(原味)	Joa(原味)	125.00		70	4.3	0.1	12.9	636						0.04	0.20			0.3	0.4
	(譯註 養樂多出品的優酪乳品牌)																		
檸檬醬汁風味炸雞	去皮雞腿肉(切塊)	40.00	4.0	45	7.6	2.0		2	10	0.2	0.7	0.02	6	0.05	0.08		1	0.1	
	澱粉(片栗粉等)	4.00	0.4	14			3.3												
	沙拉油	4.00	0.4	35		4.0													
	三溫糖	3.00	0.3	12			3.0												
	醬油	2.00	0.2	2	0.2		0.2	1	1									0.3	
	檸檬果汁	1.00	0.1				0.1										1		
	清酒	0.80	0.1	1															
	**合計		54.80		109	7.8	6.0	6.6	3	11	0.2	0.7	0.02	6	0.05	0.08		2	0.4
蔬菜沙拉(佐特調大蒜風味沙拉醬)	青江菜	15.00	1.5	1	0.1		0.3	15	2	0.2		0.01	26		0.01		4	0.2	
	高麗菜	15.00	1.5	3	0.2		0.8	6	2				1	0.01			6	0.3	
	紅甜椒	4.00	0.4	1			0.3						4		0.01		7	0.1	
	玉米粒罐頭	8.00	0.8	6	0.2		1.4		1									0.3	
	蒜頭	0.50	0.1	1			0.1												
	生薑	0.30	30g																
	油漬鮭魚罐頭	5.00	0.5	13	0.9	1.1			1										
	醬油	2.00	0.2	2	0.2		0.2	1	1									0.3	
	橄欖油	1.50	0.2	13		1.5													
	味醂	0.50	0.1	1			0.2												
	**合計		51.80		41	1.6	2.6	3.3	22	7	0.2		0.01	31	0.01	0.02		17	0.3

學校營養午餐營養成分一覽表 <國小(中)>

2022/12/17 現在

PAGE: 2

食譜名稱	食材名	1人分 食用量 (g)	100人分 使用量 (kg)	1人あたりの摂取量															
				熱量 (kcal)	蛋白質(%) (g)	脂肪(%) (g)	炭水化合物 (g)	鈣 (mg)	鎂 (mg)	鐵 (mg)	鋅 (mg)	銅 (mg)	維生素				鹽分 (g)	膳食纖維 (g)	
													A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
叻仔魚拌菜	叻仔魚乾	6.00	0.6	7	1.4	0.1		13	5		0.1				0.01			0.2	
	小松菜	20.00	2.0	3	0.3		0.5	34	2	0.6		0.01	52	0.02	0.03		8		0.4
	小黃瓜	15.00	1.5	2	0.2		0.5	4	2			0.02	4				2		0.2
	胡蘿蔔	6.00	0.6	2			0.5	2	1				41						0.1
	熟白芝麻	0.50	0.1	3	0.1	0.3	0.1	6	2			0.01							0.1
	醬油	1.00	0.1	1	0.1		0.1		1									0.1	
	三溫糖	0.50	0.1	2			0.5												
	醋	1.00	0.1																
	麻油	0.30	30g	3		0.3													
	**合計	50.30		23	2.1	0.7	2.2	59	13	0.6	0.1	0.04	97	0.03	0.03		10	0.3	0.8
濃醇豬肉味噌湯	豬腿肉片	10.00	1.0	17	2.1	1.0			2	0.1	0.2	0.01		0.09	0.02				
	茼蒿	8.00	0.8				0.2	3											0.2
	南瓜	15.00	1.5	12	0.3		3.1	2	4	0.1		0.01	50	0.01	0.01		6		0.5
	白蘿蔔	15.00	1.5	2	0.1		0.6	3	2								2		0.2
	洋蔥	10.00	1.0	3	0.1		0.8	2	1			0.01					1		0.2
	胡蘿蔔	8.00	0.8	2	0.1		0.7	2	1				55	0.01					0.2
	牛蒡	8.00	0.8	5	0.1		1.2	4	4	0.1	0.1	0.02							0.5
	麻油	0.50	0.1	4		0.5													
	無糖豆漿	10.00	1.0	4	0.4	0.2	0.3	2	3	0.1		0.01							
	淡色味噌	5.00	0.5	9	0.6	0.3	1.1	5	4	0.2	0.1	0.02			0.01			0.6	0.2
	柴魚高湯包	2.00	0.2																
	乾燥石蓴菜	0.02	2g																
	水	80.00	8.0																
	**合計	171.52		58	3.8	2.0	8.0	23	21	0.6	0.4	0.08	105	0.11	0.04		9	0.6	2.0
					17%	22%													
	合計	582.92		634	26.5	15.3	98.6	775	89	2.7	2.4	0.39	344	0.60	0.46		49	2.5	6.4
	標準量			650	26.0	18.1		350	50	3.0	2.0		200	0.40	0.40		25	2.0	4.5