

臺中市烏日區九德國民小學  
109年07月07日(星期二)午餐菜色



菜單：蕎麥飯、金黃喜相逢、五香肉燥、蒜香空心菜、鮮筍雞湯、西瓜

營養分析

食物分類	份量		蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	熱量(Kcal)
乳品類	-	份	-	-	-	0.0
全穀雜糧類	5.0	份	10.0	-	75.0	340.0
豆魚蛋肉類	2.2	份	15.4	11.0	-	160.6
蔬菜類	1.2	份	2.4	-	6.0	33.6
水果類	0.5	份	-	-	7.5	30.0
油脂與堅果種子類	2.8	份	-	14.0	-	126.0
合計			27.8	25.0	88.5	690.2
三大營養素百分比			16.1	32.6	51.3	