

桃園市楊梅區瑞塘國小112(下) 第3~4週-素食菜單

日期	星期	主食	副菜					營養分析(份數)					
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	熱量(kcal)
2/26	一	白米飯	麻婆豆腐 豆腐	菇菇炒蛋 雞蛋、雪白菇	有機青油菜 青油菜	香椿豆皮湯 豆皮	水果	4.9	2.5	1.8	2.5	1.0	748.0
2/27	二	糙米飯	蒲燒豆腐 豆腐	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	美味青菜 青菜	白菜三絲湯 大白菜、金針菇		4.9	2.5	1.8	2.5	0.0	688.0
2/28	三	228放假一天											
2/29	四	小米飯	瓜仔雞 素雞丁、脆瓜	炒三絲 白干絲、素肉絲	產銷履歷蔬菜 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁		4.8	2.5	1.5	2.5	0.0	673.0
3/1	五	白米飯	魚香肉絲 素鴨丁、小黃瓜	奶油燉白菜 大白菜、奶油	有機青油菜 青油菜	玉米蛋花湯 雞蛋、玉米		5.0	2.5	1.9	2.5	0.0	698.0
3/4	一	白米飯	日式燉菜 蒟蒻、海帶	偽蟹黃豆腐煲 豆腐、南瓜	有機甜白菜 甜白菜	刈菜湯 刈菜	水果	4.9	2.5	1.7	2.5	1.0	746.0
3/5	二	糙米飯	鹽水百頁 百頁豆腐、青花菜	蘿蔔滷麵輪 麵輪、蘿蔔	美味蔬菜 青菜	黑豆漿 黑豆		4.9	2.5	1.8	2.5	0.0	688.0
3/6	三	特餐	金瓜米粉 米粉、南瓜	香滷豆包 豆包	有機菇塔菜 菇塔菜	酸菜素肚湯 酸菜、素肚	水果	5.0	2.6	1.7	2.4	1.0	756.0
3/7	四	玉米飯	橙汁豆腐 雞蛋豆腐、三色粒	原味蒸蛋 雞蛋	產銷履歷蔬菜 青菜	肉羹湯 筍片、素肉羹	保久乳	5.0	2.4	1.6	2.5	0.0	683.0
3/8	五	紫米飯	腰果炒豆干 豆干、腰果	冬瓜豆皮 冬瓜、豆皮	有機味美菜 味美菜	榨菜肉絲湯 金針菇、榨菜		5.0	2.4	1.8	2.4	0.0	683.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

