

# 桃園市楊梅區瑞塘國小111(下) 第1~2週-葷食菜單

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)
2/13	一	地瓜飯	豆乳雞	榨菜三絲	有機青松菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.7	1.0	712
2/14	二	小米飯	泰式打拋豬	西芹炒甜不辣	美味時蔬Q	黑豆漿		4.8	3.2	1.8	2.5	0.0	734
2/15	三	特餐	彩虹粥	梅干燒肉	有機千寶菜	芝麻包	水果	5.0	2.2	1.3	2.6	1.0	725
2/16	四	糙米飯	咖哩雞	蒜香花椰	產銷履歷蔬菜	白菜肉片湯	鮮奶	5.2	2.1	2.3	2.6	0.0	696
2/17	五	蕎麥飯	黑胡椒豬柳	香菇蒸蛋	有機小松菜	結頭菜湯		4.5	2.8	1.3	2.3	0.0	661
2/18	六	糙米飯	醬燒杏鮑菇	番茄豆腐	有機山萵蒿	紅豆紫米粥		4.7	2.3	1.8	2.2	0.0	646
2/20	一	白米飯	馬鈴薯燉肉	炒甜豆	有機味美菜	羅宋湯	水果	4.8	2.2	2.0	2.2	1.0	710
2/21	二	糙米飯	樹子蒸魚	螞蟻上樹	美味時蔬Q	紅豆豆漿		4.6	3.2	1.5	1.7	0.0	676
2/22	三	特餐	番茄義大利麵	滷豬排	有機蘿蔓菜	南瓜濃湯	水果	4.2	2.7	1.2	2.4	1.0	695
2/23	四	紫米飯	玉米雞丁	香炒豆干	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯		4.7	2.8	1.5	2.3	0.0	680
2/24	五	糙米飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	有機青江菜	酸菜肉片湯		4.5	2.6	1.6	2.3	0.0	654

**本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。**

## 學校午餐食物內容階段值教導



### (一)學校午餐熱量建議量

年級	國小		食物種類	1~3年級	4~6年級
	1~3年級	4~6年級		1~3年級	4~6年級
熱量(卡)	670	770	全穀雜糧類	每日 4.5 份	每日 5 份
小朋友趕快看看~ 每天午餐各類食物是不是吃的剛剛好呢?			奶類	每週 1 份	每週 1 份
			豆魚蛋肉類	每日 2 份	每日 2.5 份
			蔬菜類	每日 1.5 份	每日 2 份
			水果	每週 2 份	每週 2 份
			油脂類	每日 2 份	每日 2.5 份

## 我的餐盤 聰明吃 營養跟著來



