桃園市楊梅區瑞塘國小112(下) 第3~4週-葷食菜單

2/26 一 白米飯 廳 臺 豆腐、故肉 洋蔥炒蛋 有機青油菜 蒜頭雞湯 水果 4.9 2.5 1.8 2.5 1.0 748.1 2/27 二 桂米飯 蒲燒魚丁 媽曦上樹 美味青菜 白菜三絲湯 青菜 4.9 2.5 1.8 2.5 0.0 688.1 2/28 三 228放假一天 2/29 四 小米飯 瓜仔雞 雞丁、脆瓜 炒三絲 白千鄉、肉絲 白千鄉、肉絲 大白菜 动油 冬瓜蔥仁湯 香油菜 4.8 2.5 1.5 2.5 0.0 673.1 3/1 五 白米飯 魚香肉絲 肉絲、小青瓜 奶油燉白菜 大白菜 动油 肉片、洋蔥 有機青油菜 京油菜 玉米蛋花湯 京油菜 5.0 2.5 1.9 2.5 0.0 698.1 3/4 一 白米飯 薑汁燒肉 肉片、洋蔥 白鹭黃白癬煲 豆腐、南瓜 有機甜白菜 湖菜 維日菜 新園雞 「果豆工 「果		星期	主食	33					古 及 万 小 ((// 数 /)						
2/27	日期			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點	雜糧	蛋肉		堅果		熱量 (kcal)	
2/28 三 2/28 友育菜 大白菜、金針菇 1.0 2.0 0.0 60.0 2/28 三 2/28 放假一天 2/29 四 小米飯 瓜仔雞 蜂丁、脆瓜 炒三絲 菜 青菜 冬瓜薏仁湯 茶瓜、小蔥仁 4.8 2.5 1.5 2.5 0.0 673.1 3/1 五 白米飯 魚香肉絲 肉絲、小黃瓜 奶油燉白菜 大白菜、奶油 五機青油菜 玉米蛋花湯 排棄、五米 5.0 2.5 1.9 2.5 0.0 698.1 3/4 一 白米飯 薑汁燒肉 肉片、洋蔥 白菜 奶油 有機計白菜 利菜雞湯 水果 4.9 2.5 1.7 2.5 1.0 746.1 3/5 二 糖米飯 蘿蔔白菜 新加麵 新鄉 美味蔬菜 黑豆漿 黑豆 果豆	2/26	_	白米飯					水果	4.9	2.5	1.8	2.5	1.0	748.0	
2/29 四 小米飯 瓜仔雞 雞丁、脆瓜 炒三絲 白干絲、肉絲 產銷履歷蔬 菜 青菜 冬瓜蔥仁湯 冬瓜、小蔥仁 4.8 2.5 1.5 2.5 0.0 673.1 3/1 五 白米飯 魚香肉絲 肉絲、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 0.0 698.1 3/4 一 白米飯 薑汁燒肉 肉片、洋蔥 偽蟹黃豆腐煲 豆腐、南瓜 有機甜白菜 甜白菜 刈菜雞湯 刈菜、雞丁 水果 4.9 2.5 1.7 2.5 1.0 746.1 3/5 二 桂米飯 鹽水雞 雞T、青花菜 蘿蔔麵輪 麵輪、蘿蔔 美味蔬菜 青菜 黑豆漿 黑豆 4.9 2.5 1.8 2.5 0.0 688.1 3/6 三 特餐 金瓜米粉 米粉、南瓜 香油雞腿 雞腿 有機菇塔菜 菇塔菜 酸菜肉片湯 肉片、酸菜 水果 5.0 2.6 1.7 2.4 1.0 756.1 2/7 二 上 松汁鱼丁 原味茲蛋 產銷履歷蔬 肉養湯 工工工厂 2.0 2.6 1.7 2.4 1.0 756.1	2/27	=	糙米飯						4.9	2.5	1.8	2.5	0.0	688.0	
2/29 四 小米飯 瓜仔雞 雞丁、脆瓜 菜 青菜 冬瓜 小葱仁 4.8 2.5 1.5 2.5 0.0 673.4 3/1 五 白米飯 魚香肉絲 內緣、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 0.0 698.6 3/4 一 白米飯 薑汁燒肉 內房、洋蔥 有機甜白菜 利菜雞湯 水果 4.9 2.5 1.7 2.5 1.0 746.6 3/5 二 糖米飯 鹽水雞 雞丁、青花菜 葉葡萄滷麵輪 麵輪 麵輪 麵輪 麵輪 麵輪 攤工、青花菜 攤工、青花菜 美味蔬菜 黑豆 果豆 4.9 2.5 1.8 2.5 0.0 688.6 3/6 三 特餐 金瓜米粉 米粉、南瓜 香油雞腿 新腿 新腿 新路菜 大魚 八片、酸菜 水果 5.0 2.6 1.7 2.4 1.0 756.6 2/7 本 大 金 本 本 本 本 本 五	2/28	三		228放假一天											
3/4	2/29	四	小米飯			菜			4.8	2.5	1.5	2.5	0.0	673.0	
3/5 一 一 一 一 一 一 一 一 一	3/1	五	白米飯		· ·				5.0	2.5	1.9	2.5	0.0	698.0	
3/5 二 糙米飯	3/4	_	白米飯					水果	4.9	2.5	1.7	2.5	1.0	746.0	
3/0 三 村食 **粉、南瓜 雞腿 菇塔菜 肉片、酸菜 水米 3.0 2.0 1.7 2.4 1.0 730.0	3/5	=	糙米飯						4.9	2.5	1.8	2.5	0.0	688.0	
0/7 1 - 1 - 1 松江田	3/6	三	特餐					水果	5.0	2.6	1.7	2.4	1.0	756.0	
3// 四 玉米飯 編魚T、三色粒 維蛋 菜 青菜 6月、肉羹 6月、日本 6月、日本 6月、日本 6月、日本 6月	3/7	四	玉米飯			菜	肉羹湯 ^{筍片、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 冬瓜豆皮 有機味美菜 榨菜肉絲湯 5.0 2.4 1.8 2.4 0.0 683.0 cm	3/8	五	紫米飯						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。



熟廚餘

五穀雜糧米麵、罐頭調味料粉、吃剩肉菜水果、其 他(零食、加工品等)



生廚餘

菜葉、果核、硬殼皮類、 各類殘渣 (茶葉渣等)、硬 殼骨頭等



營養分析(份數)

生熟廚餘皆可

目前多以生廚餘為主,但 是實際上生熟廚餘都可以 回收利用



可給豬隻食用 (黑毛豬為主)



可製成有機肥料 作園藝農耕用



廚餘分解 可產生沼氣發電