

桃園市楊梅區瑞塘國小112(下) 第13~14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 | 奶類 | 熱量(kcal) |
| 5/6 | 一 | 白米飯 | 鹽水雞 雞丁、青花菜 | 蒸南瓜 南瓜 | 有機黑葉白菜 黑葉白菜 | 元氣豆芽湯 豆芽、大骨 | 水果 | 5.0 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 755.0 |
| 5/7 | 二 | 糙米飯 | 馬鈴薯燉肉 肉角、洋芋 | 蝦香扁蒲 扁蒲、蝦米 | 有機高麗菜 高麗菜 | 紫米豆漿 紫米、黃豆 | | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.6 | 0.0 | 0.0 | 697.0 |
| 5/8 | 三 | 特餐 | 焗烤肉醬義大利麵 絞肉、番茄 | 卡拉雞排 雞排 | 有機甜白菜 甜白菜 | 哈佛蔬菜湯 南瓜、高麗菜 | 水果 | 4.9 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 726.0 |
| 5/9 | 四 | 白米飯 | 酸菜炒絞肉 絞肉、長酸菜 | 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋 | 產銷履歷蔬菜 青菜 | 蔘雞湯 雞丁、糯米 | 優酪乳 | 5.0 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 1.0 | 748.0 |
| 5/10 | 五 | 小米飯 | 海苔魚丁 鯖魚丁 | 鐵板豆芽菜 豆芽菜 | 有機廣島菜 廣島菜 | 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋 | | 4.9 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 678.0 |
| 5/13 | 一 | 白米飯 | 酥炸豬排 豬排 | 玉米絞肉 玉米粒、絞肉 | 有機小松菜 小松菜 | 金針排骨湯 金針、排骨 | 水果 | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 753.0 |
| 5/14 | 二 | 糙米飯 | 三杯雞 雞丁、豆干 | 什錦滷肉 百頁豆腐 | 有機高麗菜 高麗菜 | 絲瓜蛋花湯 絲瓜、雞蛋 | | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 693.0 |
| 5/15 | 三 | 特餐 | 雞肉飯 雞肉 | 可樂滷蹄丁 豬肉 | 有機青江菜 青江菜 | 白菜腐皮湯 大白菜、豆皮 | 水果 | 5.0 | 2.6 | 1.8 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 763.0 |
| 5/16 | 四 | 芋頭飯 | 三杯虱目魚柳 虱目魚 | 炒三絲 海帶根、肉絲 | 產銷履歷蔬菜 青菜 | 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、芹菜 | 黃豆奶 | 5.1 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 700.0 |
| 5/17 | 五 | 紫米飯 | 香菇滷麵輪 麵輪、蘿蔔 | 洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥 | 有機味美菜 味美菜 | 珍珠鮮奶茶 珍珠、奶粉 | | 4.9 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 686.0 |

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

南瓜 營養知多少?
Pumpkin 護眼、護心、防癌

- β-胡蘿蔔素**
轉換成維生素A 助護眼
鞏固皮膚及黏膜健康
- 高纖維**
高飽足感
能抑制胃口
- 維生素A**
顧皮膚、顧眼睛
幫助抗癌
- 南瓜籽 鋅**
消除男性攝護腺
初期腫脹
保健泌尿系統
- 維生素C**
增進白血球的生成
加快傷口癒合
- 礦物質鉀**
預防心血管疾病
降血壓、消水腫
- 維生素E**
提升免疫功能
強力抗氧化 降發炎