

桃園市楊梅區瑞塘國小112(下) 第13~14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	奶類	熱量(kcal)
5/6	一	白米飯	鹽水雞 <small>素甜不辣、青花菜</small>	蒸南瓜 <small>南瓜</small>	有機黑葉白菜 <small>黑葉白菜</small>	元氣豆芽湯 <small>豆芽、大骨</small>	水果	5.0	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	755.0
5/7	二	糙米飯	洋芋菇菇 <small>猴頭菇、洋芋</small>	炒扁蒲 <small>扁蒲</small>	有機高麗菜 <small>高麗菜</small>	紫米豆漿 <small>紫米、黃豆</small>		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 <small>秀珍菇、番茄</small>	香椿百頁 <small>香椿、百頁</small>	有機甜白菜 <small>甜白菜</small>	哈佛蔬菜湯 <small>南瓜、高麗菜</small>	水果	4.9	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	726.0
5/9	四	白米飯	酸菜炒豆干 <small>酸菜、豆干</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔、雞蛋</small>	產銷履歷蔬菜 <small>青菜</small>	素蔘湯 <small>糯米、豆皮</small>	優酪乳	5.0	2.5	1.5	2.5	0.0	1.0	748.0
5/10	五	小米飯	海苔素鴨 <small>素鴨丁</small>	鐵板豆芽菜 <small>豆芽菜</small>	有機廣島菜 <small>廣島菜</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		4.9	2.4	1.7	2.5	0.0	0.0	678.0
5/13	一	白米飯	酥炸菇菇 <small>杏鮑菇</small>	香甜玉米 <small>玉米粒</small>	有機小松菜 <small>小松菜</small>	金針湯 <small>金針</small>	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 <small>素雞丁、豆干</small>	什錦滷肉 <small>百頁豆腐</small>	有機高麗菜 <small>高麗菜</small>	絲瓜蛋花湯 <small>絲瓜、雞蛋</small>		5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	0.0	693.0
5/15	三	特餐	什錦炒飯 <small>豆乾丁、素火腿</small>	可樂滷皮絲 <small>皮絲</small>	有機青江菜 <small>青江菜</small>	白菜腐皮湯 <small>大白菜、豆皮</small>	水果	5.0	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	763.0
5/16	四	芋頭飯	三杯素肚 <small>素肚</small>	炒三絲 <small>海帶根、紅蘿蔔</small>	產銷履歷蔬菜 <small>青菜</small>	蘿蔔糕湯 <small>蘿蔔糕、芹菜</small>	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 <small>麵輪、蘿蔔</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥</small>	有機味美菜 <small>味美菜</small>	珍珠鮮奶茶 <small>珍珠、奶粉</small>		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