

桃園市楊梅區瑞塘國小110(上) 第9~10週-葷食菜單

日期	星期	主食	副菜					營養分析(份數)					熱量(kcal)
			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	
10/25	一	芋頭飯	瓜仔肉	雙色青花	有機黑葉白菜	枸杞山藥湯	水果	4.7	2.5	1.7	3.0	1.0	754
10/26	二	糙米飯	咖哩百頁	蔬菜炒蛋	有機小松菜	豆漿		5.1	2.4	1.1	2.5	0.0	677
10/27	三	特餐	酸辣湯餃	滷雞排	有機廣島菜		水果	4.5	2.8	1.0	2.5	1.0	723
10/28	四	糙米飯	雙豆燉肉	黃瓜炒肉片	有機蜜雪白菜	玉米海結湯		4.7	3.0	1.4	2.5	0.0	702
10/29	五	糙米飯	鳳梨蒸雞	八寶肉醬	有機味美菜	蝦香扁蒲湯		4.8	3.0	1.4	2.5	0.0	709
11/1	一	紅藜飯	黑胡椒豬柳	番茄蛋炒高麗菜	有機青松菜	冬瓜湯	水果	4.5	2.0	2.0	2.8	1.0	701
11/2	二	糙米飯	家常豆腐	芹香海帶根	美味時蔬Q	黑豆漿		4.5	2.6	1.8	2.7	0.0	677
11/3	三	特餐	雞肉飯	滷蛋	有機高麗菜	蘿蔔丸子湯	水果	4.5	2.3	1.1	3.0	1.0	710
11/4	四	糙米飯	香酥鯖魚	白菜寬粉	產銷履歷蔬菜	豆腐味噌湯	鮮乳	4.7	2.7	1.4	3.5	0.0	724
11/5	五	糙米飯	醬爆雞丁	田園四色	有機青油菜	綠豆薏仁湯		5.2	2.5	1.0	2.8	0.0	703

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

穀界紅寶石-紅藜麥

11/1我們午餐供應紅藜飯，讓我們來複習一下紅藜麥的特性~

功效：藜麥比其他的穀類含有更多的營養素，這些營養素包含

1. 類黃酮：像是黃酮類 (Flavonoids) 等抗氧化物，較一般穀物有更多的抗氧化能力。
2. 膳食纖維：藜麥的膳食纖維比一般的白米飯多了約10倍，對於促進腸道健康更有益處。
3. 不飽和脂肪酸比例高，對於心血管的好處幫助更多。
4. 不含麩質：許多人會對於麩質過敏，而藜麥不含麩質，可成為麥製品的良好替代品。
5. 低GI值：藜麥由於膳食纖維多，使其消化吸收率降低，因此藜麥對於血糖的影響會比一般白米來得更低。