

桃園市楊梅區瑞塘國小111(下)第17~18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)
6/5	一	玉米飯	筍乾滷肉	絲瓜炒肉片	有機荷葉白菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.9	2.3	2.1	2.7	1.0	750
6/6	二	糙米飯	瓜仔雞	小瓜炒甜條	美味時蔬Q	黑豆漿		5.0	2.8	1.6	2.6		717
6/7	三	十穀飯	塔香素肚	紅蘿蔔炒蛋	有機青油菜	玉米雞湯	水果	4.9	2.7	1.3	2.5	1.0	751
6/8	四	紫米飯	黑胡椒肉絲	客家小炒	產銷履歷蔬菜	黃瓜貢片湯	鮮奶	4.8	2.4	1.4	2.8		758
6/9	五	特餐	茄汁肉醬義大利麵	香滷雞腿	有機綠莧菜	蔬菜湯		4.3	2.8	1.5	2.7		670
6/12	一	小米飯	豆乳雞	蕃茄豆腐蛋	有機青江菜	紫菜吻魚羹	水果	4.6	2.4	1.7	3.0	1.0	740
6/13	二	糙米飯	泰式打拋豬	南瓜佃煮	美味時蔬Q	黃豆漿		5.0	2.7	1.3	2.8		711
6/14	三	特餐	芝麻包	梅干燒肉	有機青松菜	彩虹粥	水果	5.3	2.6	1.5	2.8	1.0	790
6/15	四	五穀飯	玉米雞丁	螞蟻上樹	產銷履歷蔬菜	冬瓜大骨湯		4.7	2.5	1.7	2.7		681
6/16	五	蕎麥飯	樹子蒸魚	榨菜三絲	有機蜜白菜	竹筍魚丸湯		4.6	2.6	2.1	2.5		682
6/17	六	紫米飯	醬燒杏鮑菇	香菇蒸蛋	有機廣島菜	銀芽元氣湯		4.6	2.6	1.8	2.4		670

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



