桃園市楊梅區瑞塘國小112(下) 第5~6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)
3/11	一	白米飯	芋頭燒鴨 素鴨、芋頭	韓式雜菜 冬粉、菠菜	有機黑葉白菜 黑葉白菜	韓式大醬湯 豆腐、櫛瓜	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	753.0
3/12	二	糙米飯	雙豆燉肉 素肚、黃豆	鐵板豆芽菜 豆芽菜	美味青菜 青菜	扁蒲湯 扁蒲		5.0	2.4	1.8	2.6	0.0	0.0	692.0
3/13	三	特餐	南瓜粥 南瓜、玉米粒	梅乾菜滷豆包 豆包、梅乾菜	有機廣島菜 廣島菜	高麗菜包 高麗菜包	水果	4.9	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	740.0
3/14	四	地瓜飯	檸檬杏鮑菇 杏鮑菇、豆腐	高麗菜 高麗菜	產銷履歷蔬菜 青菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋		5.0	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	680.0
3/15	五	燕麥飯	酸菜炒麵腸 麵腸、酸菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	有機青松菜 青松菜	燒仙草 紅豆、綠豆		4.9	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	688.0
3/18	一	白米飯	古早味肉燥 素絞肉、豆干丁	素花枝燒 素丸子	有機青油菜 青油菜	海帶玉米湯 海帶、玉米粒	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	753.0
3/19	二	糙米飯	宮保雞丁 素雞、小黃瓜	絲瓜麵線 絲瓜、麵線	美味蔬菜 青菜	黃瓜湯 大黃瓜		5.0	2.3	1.8	2.5	0.0	0.0	680.0
3/20	三	特餐	茄汁義大利麵 番茄、秀珍菇	孜然豆包串 豆包、彩椒	有機千寶菜 千寶菜	羅宋湯 番茄、馬鈴薯	水果	4.9	2.5	1.7	2.4	1.0	0.0	741.0
3/21	四	紅豆飯	馬鈴薯燉豆腐 油腐、馬鈴薯	日式佃煮 白蘿蔔、蒟蒻	產銷履歷蔬菜 青菜	味噌湯 豆腐、海芽	鮮奶	5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	1.0	774.0
3/22	五	小米飯	豆腐羹 豆腐、三色粒	酥炸杏鮑菇 杏鮑菇	有機小松菜 小松菜	蓮藕湯 蓮藕		5.0	2.4	1.8	2.4	0.0	0.0	683.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。