

桃園市楊梅區瑞塘國小109(上) 第19~21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 | 油脂堅果種子類 | 水果類 | 熱量(kcal) |
| 1/4 | 一 | 玉米飯 | 樹子蒸魚 | 滷白菜 | 有機荷葉白菜 | 酸菜肉片湯 | 水果 | 4.5 | 2.4 | 1.8 | 2.2 | 1.0 | 718 |
| 1/5 | 二 | 糙米飯 | 紅燒雞丁 | 絲瓜麵線 | 有機高麗菜 | 豆漿 | | 4.6 | 2.4 | 1.8 | 2.3 | | 670 |
| 1/6 | 三 | 特餐 | 韓式炒年糕 | 香酥花枝丸*2 | 有機小松菜 | 玉米海結湯 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.4 | 2.5 | 1.0 | 689 |
| 1/7 | 四 | 糙米飯 | 蒜泥白肉 | 口水雞 | 產銷履歷蔬菜 | 紅豆紫米湯 | | 4.7 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | | 672 |
| 1/8 | 五 | 糙米飯 | 雙豆燒肉 | 毛豆皮蛋炒干丁 | 有機山萵蒿 | 刈薯蛋花湯 | | 4.5 | 2.5 | 1.3 | 2.6 | | 672 |
| 1/11 | 一 | 海苔飯 | 鹹酥雞 | 雙色青花 | 有機青松菜 | 枸杞青木瓜湯 | 水果 | 4.5 | 2.1 | 1.8 | 3.0 | 1.0 | 729 |
| 1/12 | 二 | 糙米飯 | 高昇排骨 | XO醬高麗菜 | 產銷履歷蔬菜 | 黑豆漿 | | 4.5 | 2.4 | 2.0 | 2.5 | | 677 |
| 1/13 | 三 | 特餐 | 義大利肉醬麵 | 蜜汁翅小腿*2 | 有機小白菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 4.4 | 2.4 | 1.0 | 2.5 | 1.0 | 705 |
| 1/14 | 四 | 糙米飯 | 鴿蛋肉燥 | 榨菜三絲 | 產銷履歷蔬菜 | 酸辣湯 | 優酪乳 | 4.6 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | | 752 |
| 1/15 | 五 | 糙米飯 | 麻婆豆腐 | 紅蘿蔔炒蛋 | 有機A菜 | 黃豆芽元氣湯 | | 4.5 | 2.4 | 1.7 | 2.3 | | 660 |
| 1/18 | 一 | 芝麻飯 | 蔥油雞 | 黃瓜炒肉片 | 有機黑葉菜 | 豆薯蛋花湯 | 水果 | 4.6 | 2.4 | 1.2 | 2.5 | 1.0 | 724 |
| 1/19 | 二 | 糙米飯 | 番茄肉丁 | 雙色青花 | 產銷履歷蔬菜 | 豆漿 | | 4.5 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | | 685 |
| 1/20 | 三 | 漢堡特餐(卡拉雞腿排、小黃瓜、起司片、有機高麗菜) | | | | 玉米濃湯 | 水果 | 4.4 | 2.6 | 1.2 | 3.0 | 1.0 | 749 |

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 |

*本菜單第19-20周食材供應商-----至芄食品公司

*本菜單第21周食材供應商-----軒泰食品公司

午餐報告事項

- 一、班上如有辦理活動而會影響午餐供應量的，麻煩提早告訴廚房減量，避免造成浪費。
- 二、1/20(三)中午用餐後，請各班將5條圍裙及剩餘的打菜用具(髮帽、口罩、手套)整理好，放在餐車上，隨餐車送回廚房。廚房會利用寒假期間清洗及整理，開學後再發到各班。
- 三、期末的午餐滿意度調查表----學生部分只做三~六年級，由資訊老師於資訊課時協助。老師及行政人員部分則於上網公告後協助填調查表。
- 四、感謝各位老師這學期的協助及配合，謝謝大家。 祝大家寒假平安、愉快!