

# 桃園市楊梅區瑞塘國小112(上) 第13~14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)
11/20	一	白米飯	糖醋豆皮 豆皮、洋蔥	奶油玉米蛋 玉米、雞蛋	有機荷葉白 菜 荷葉白菜	蒜頭雞湯 蒜頭、雞丁	水果	5.0	2.4	1.7	2.5	1.0	745.0
11/21	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片、豆芽菜	開陽胡瓜 大黃瓜、蝦米	美味青菜 青菜	山藥排骨湯 山藥、排骨		4.9	2.5	1.8	2.6	0.0	693.0
11/22	三	特餐	焗烤飯 青花菜、肉絲	義式燉雞 洋蔥、雞丁	有機蘿蔓菜 蘿蔓	洋蔥濃湯 洋蔥	水果	4.9	2.5	1.8	2.5	1.0	747.5
11/23	四	紫米飯	三杯魷魚 魷魚、豆干片	田園四色 絞肉、三色丁	產銷履歷蔬 菜 青菜	味噌湯 海帶、豆腐	黑豆奶	5.0	2.5	1.5	2.5	0.0	687.0
11/24	四	十穀飯	古早味肉燥 絞肉、豆干丁	酥炸杏鮑菇 杏鮑菇	有機青油菜 青油菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
11/27	一	白米飯	安東燉雞 雞丁、馬鈴薯	家常豆腐 豆腐	有機塔菇菜 塔菇菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753.0
11/28	二	糙米飯	孜然腱子骨 腱子骨	金針菇炒蛋 雞蛋、金針菇	美味蔬菜 青菜	羅宋湯 番茄、馬鈴薯		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
11/29	三	特餐	肉絲炒麵 肉絲、豆芽	滷雞翅 雞翅	有機味美菜 味美菜	酸菜鴨肉湯 鴨肉、酸菜	水果	5.0	2.6	1.7	2.5	1.0	760.0
11/30	四	藜麥飯	鹽酥魚 鱈魚丁	客家小炒 豆干、高麗菜	產銷履歷蔬 菜 青菜	芋頭冬粉湯 芋頭、冬粉		5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	690.0
12/1	五	糙米飯	梅干燒肉 肉角、梅干菜	冬瓜豆皮 冬瓜、豆皮	有機小松菜 小松菜	綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓		5.0	2.5	1.8	2.4	0.0	690.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

Health Media

## 「我的餐盤」6口訣



- 每天早晚 1 杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉 1 掌心
- 堅果種子 1 茶匙