

# 桃園市楊梅區瑞塘國小110(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)
11/22	一	芝麻飯	蔥爆肉絲	田園小丁	有機塔菇菜	羅宋湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.7	1.0	726
11/23	二	糙米飯	醬燒杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	美味時蔬Q	黑豆漿		4.5	3.3	1.2	2.6	0.0	710
11/24	三	特餐	韓式炒年糕	香酥花枝丸*2	有機小白菜	黃豆芽元氣湯	水果	4.2	2.5	1.3	3.0	1.0	709
11/25	四	糙米飯	可樂豬腳	什錦黃瓜	產銷履歷蔬菜	蘑菇馬鈴薯濃湯		4.7	2.5	1.8	2.8	0.0	688
11/26	五	糙米飯	砂鍋魚丁	紅燒海茸	有機山菠菜	冬瓜薏仁湯		4.7	2.9	1.4	2.6	0.0	699
11/29	一	小米飯	番茄迷迭嫩雞	雙色青花	有機青松菜	結頭菜湯	水果	4.7	2.1	2.0	2.5	1.0	709
11/30	二	糙米飯	揚出豆腐	小瓜炒蛋	美味時蔬Q	豆漿		4.5	3.0	0.9	3.0	0.0	698
12/1	三	特餐	玉米雞蓉粥	蘿蔔燒肉	有機蘿蔓A菜	銀絲卷	水果	5.0	2.5	1.3	2.2	1.0	729
12/2	四	糙米飯	瓜仔雞丁	奶油焗白菜	產銷履歷蔬菜	玉米菇菇湯	優酪乳	4.8	2.6	1.9	2.8	0.0	705
12/3	五	糙米飯	鵝蛋肉燥	金茸冬瓜	有機千寶菜	燒仙草		5.2	2.2	1.8	2.6	0.0	691

**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

## 快來認識「三章一Q」

為追溯校園食材，農委會推動將三個標章和一個QR Code納入校園供餐條件。而且這「三章一Q」，也是我們生活中最常見到、大家應該都要認識的標章喔！



產銷履歷  
TAP

可以從「產銷履歷農產品資訊網」查詢到農民的生產過程、用藥、施肥等紀錄。這代表驗證機構已經親赴生產現場，確認農民所記、所做是否符合規範，若發生食品安全事件時，也能快速掌握問題，並即時移除問題產品。



優良農產品  
CAS  
台灣

經過驗證的國產農產品及加工品，不論在衛生安全、品質規格或包裝標示都符合檢測標準。



有機農產品

生產或加工過程不能使用化學農藥、化學肥料與動物用藥，並透過第三方機構嚴格把關的國產農產品及加工品。

QR Code 生產追溯



結合現今最流行的科技，直接以手機APP掃描包裝上的QR Code，就能即時獲得農產品的資訊。