

桃園市楊梅區瑞塘國小112(下) 第9~10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)
4/8	一	白米飯	家常豆腐 油豆腐、生香菇	荷包蛋 雞蛋	有機味美菜 味美菜	酸菜豆腐湯 酸菜、豆腐	水果	4.9	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	746.0
4/9	二	糙米飯	香椿素肚 素肚	彩繪黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔	美味青菜 青菜	青木瓜湯 青木瓜		5.0	2.5	1.8	2.6	0.0	0.0	700.0
4/10	三	特餐	蒜味肉羹麵 油麵、素羹	素米血 米血	有機黑葉白菜 黑葉白菜		水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	747.0
4/11	四	白米飯	鵝蛋干丁 干丁、鵝蛋	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞	產銷履歷蔬菜 青菜	油府細粉湯 油豆腐、冬粉		5.0	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	680.0
4/12	五	小米飯	糖醋百頁 百頁豆腐	榨菜炒三絲 榨菜、素肉絲	有機菇塔菜 菇塔菜	黑豆漿 黑豆		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	695.0
4/15	一	白米飯	醬爆干丁 干丁	田園四色 玉米粒、涼薯	有機青油菜 青油菜	肉骨茶湯 白蘿蔔	水果	4.8	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	739.0
4/16	二	糙米飯	塔香素肚 素肚	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇	美味蔬菜 青菜	竹筍湯 竹筍		5.0	2.3	1.8	2.5	0.0	0.0	680.0
4/17	三	特餐	味噌拉麵 油麵、玉米粒	日式燉菜 香菇、甜豆	有機荷葉白菜 荷葉白菜	芝麻包 芝麻包	水果	5.0	2.6	1.7	2.4	1.0	0.0	755.0
4/18	四	糙米飯	梅乾蒸肉餅 素絞肉、梅乾菜	白菜滷 大白菜	產銷履歷蔬菜 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	鮮奶	5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	1.0	771.0
4/19	五	小米飯	三杯豆干 豆干	奶香洋芋 馬鈴薯	有機青松菜 青松菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		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。

一張圖認識台灣8大筍

綠竹筍
產季：5月到9月



麻竹筍
產季：4月到10月



轄篙筍
產季：4月到6月



桂竹筍
產季：3月到5月



烏殼綠竹筍
產季：3月到10月



甜龍筍
產季：4月到10月



箭筍
產季：3月到5月、8月到10月



孟宗筍
產季：11月到隔年4月