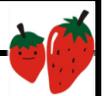


桃園市場梅區瑞塘國小110(下) 第5~6週-葷食菜單

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)
3/7	一	白米飯	瓜仔雞	客家小炒	有機青松菜	榨菜肉絲湯	芭樂	5.0	2.3	1.5	2.8	1.0	746
3/8	二	糙米飯	可樂豬腳	韓式冬粉	美味時蔬Q	黑豆漿		4.5	2.8	1.6	2.6	0.0	682
3/9	三	特餐	麵線糊	鹽酥雞	有機廣島菜	豬肉餡餅	香梨	4.5	2.8	1.5	2.7	1.0	744
3/10	四	五穀飯	麵輪燒肉	白菜滷	產銷履歷蔬菜	黃豆芽元氣湯	黃豆奶	4.7	2.8	1.7	3.0	0.0	717
3/11	五	糙米飯	糖醋魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機塔菇菜	肉骨茶湯		4.8	3.2	1.5	2.6	0.0	731
3/14	一	芝麻飯	泰式椒麻雞	金茸冬瓜	有機小松菜	養生青木瓜湯	水果	4.5	2.1	2.0	2.7	1.0	704
3/15	二	糙米飯	魚香肉絲	絲瓜麵線	美味時蔬Q	黃豆漿		4.5	2.8	1.6	2.5	0.0	678
3/16	三	特餐	水餃	綜和滷味	有機黑葉白菜	酸辣湯	水果	4.8	2.7	1.5	2.6	1.0	753
3/17	四	糙米飯	雙豆燉肉	鮮蔬炒油片	產銷履歷蔬菜	冬瓜大骨湯	小鮮奶	4.8	2.8	1.8	2.6	0.0	708
3/18	五	小米飯	蜜汁黑乾	玉米蒸蛋	有機蘿蔓萵苣	綠豆薏仁湯		4.7	2.4	1.5	3.0	0.0	682

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

每天吃/喝幾份乳品?

董氏基金會 

每天2份乳品

1份乳品類

= 240c.c. 鮮乳、保久乳、優酪乳

= 約3湯匙奶粉

= 2片起司

= 約市售2小杯價格



