

# 桃園市楊梅區瑞塘國小111 (下) 第9~10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)
4/10	一	芝麻飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	有機青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.6	2.1	1.8	2.4	1.0	693
4/11	二	五穀飯	三杯雞	XO醬高麗菜	美味時蔬Q	黑豆漿		4.8	2.7	2.3	2.5	0.0	709
4/12	三	特餐	麻醬麵	滷大排	有機荷葉白菜	紫菜豆腐湯	水果	4.5	2.8	1.5	2.6	1.0	740
4/13	四	糙米飯	香酥魚丁	小瓜炒乾丁	產銷履歷蔬菜	綜合蔬菜湯	鮮奶	4.8	2.6	1.8	2.7	0.0	698
4/14	五	小米飯	打拋豬	海味扁蒲	有機廣島菜	黃豆芽元氣湯		4.7	2.3	2.2	2.5	0.0	669
4/17	一	地瓜飯	鹽水雞	五味雙絲	有機蜜白菜	羅宋湯	水果	4.6	2.3	1.9	2.1	1.0	697
4/18	二	糙米飯	泰式椒麻雞	高麗菜炒乾片	美味時蔬Q	芝麻豆漿		4.7	2.9	2.1	2.9	0.0	730
4/19	三	特餐	客家炒粿條	滷雞排	有機小松菜	酸菜肉片湯	水果	4.5	2.8	1.5	2.3	1.0	726
4/20	四	小米飯	筍干蹄丁	田園四色	產銷履歷蔬菜	肉羹湯		4.9	2.3	1.4	2.7	0.0	672
4/21	五	糙米飯	清蒸檸檬魚	塔香茄子	有機味美菜	蘿蔔玉米湯	水果	4.8	2.3	2.2	2.0	1.0	714

**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

豆魚蛋肉一掌心

豆類

▼

海鮮類

▼

蛋類

▼

肉類

圖片來源：衛生福利部國民健康署

Learn Eating

