

桃園市楊梅區瑞塘國小110(下) 第1~2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
2/7	一	<h1>新年快樂</h1>										
2/8	二											
2/9	三											
2/10	四											
2/11	五	白米飯	馬鈴薯燉肉	香菇蒸蛋	有機廣島菜	結頭菜湯		5.2	2.0	1.5	2.6	0.0
2/14	一	地瓜飯	豆乳雞	榨菜三絲	有機高麗菜	味噌豆腐湯	水果	4.8	2.1	2.0	2.6	1.0
2/15	二	小米飯	泰式打拋豬	西芹炒甜不辣	美味時蔬Q	豆漿		4.8	3.3	1.8	2.5	0.0
2/16	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	梅干燒肉	有機青江菜	刈包	水果	4.8	2.7	1.2	2.6	1.0
2/17	四	糙米飯	咖哩雞	蒜香花椰	產銷履歷蔬菜	白菜肉片湯	黑豆奶	5.0	2.8	1.4	2.6	0.0
2/18	五	糙米飯	醬燒杏鮑菇	番茄炒蛋	有機A菜	紅豆紫米粥		5.0	2.4	1.1	3.0	0.0

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

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來



單

熱量 (kcal)
669
721
741
746
712
693

