

桃園市場梅區瑞塘國小110(下) 第7~8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)
3/21	一	白米飯	高昇排骨	回鍋乾片	有機味美菜	紅棗山藥湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1.0	732
3/22	二	糙米飯	泡菜燒雞	美味蒸蛋	美味時蔬Q	黑豆漿		4.9	2.5	1.6	2.5	0.0	681
3/23	三	特餐	玉米雞茸粥	鹹酥雞	有機小白菜	紅豆包	蘋果	5.0	2.6	1.5	2.5	1.0	755
3/24	四	糙米飯	香酥魚排	魚香茄子	產銷履歷蔬菜	豆薯蛋花湯		4.7	2.3	1.7	3.0	0.0	679
3/25	五	糙米飯	蒜泥白肉	番茄高麗	有機青江菜	味噌湯		5.0	2.6	1.5	2.6	0.0	700
3/28	一	白米飯	宮保雞丁	黃瓜炒肉片	有機荷葉白	紫菜蛋花湯	水果	4.6	2.1	2.0	2.7	1.0	711
3/29	二	糙米飯	咖哩豬	蒜味花椰	美味時蔬Q	黃豆漿		4.8	2.8	1.7	2.5	0.0	701
3/30	三	特餐	焗烤肉醬義大利麵	迷迭香麵腸	有機青松菜	玉米濃湯	水果	4.8	2.7	1.5	2.6	1.0	753
3/31	四	糙米飯	鴿蛋肉燥	脆炒馬鈴薯	韭菜銀芽	南瓜蔬菜湯	黑豆奶	4.8	2.5	1.9	2.6	0.0	688
4/1	五	小米飯	家常豆腐	番茄炒蛋	有機小松菜	冬瓜粉條		4.7	2.5	1.5	2.8	0.0	680

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

	國小		食物種類	1~3年級	4~6年級
	1~3年級	4~6年級			
年級	1~3年級	4~6年級	全穀雜糧類	每日 4.5 份	每日 5 份
熱量(卡)	670	770	奶類	每週 1 份	每週 1 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?			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

兒童節快樂

