

# 桃園市楊梅區瑞塘國小110(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) |
| 4/4  | 一  | 清明連假 |       |       |        |        |     |          |       |     |        |     |          |
| 4/5  | 二  |      |       |       |        |        |     |          |       |     |        |     |          |
| 4/6  | 三  | 特餐   | 豬肉蛋炒飯 | 滷雞腿   | 有機菇塔菜  | 薑絲冬瓜湯  | 水果  | 4.8      | 2.5   | 1.7 | 2.3    | 1.0 | 730      |
| 4/7  | 四  | 糙米飯  | 樹子蒸魚  | 螞蟻上樹  | 產銷履歷蔬菜 | 青木瓜大骨湯 |     | 4.8      | 2.3   | 1.6 | 2.6    | 0.0 | 666      |
| 4/8  | 五  | 糙米飯  | 梅乾蒸肉餅 | 關東煮   | 有機青松菜  | 番茄蛋花湯  |     | 4.8      | 2.5   | 1.5 | 2.5    | 0.0 | 674      |
| 4/11 | 一  | 白米飯  | 麻婆豆腐  | 洋蔥炒蛋  | 有機青江菜  | 南瓜濃湯   | 水果  | 5.0      | 2.1   | 1.8 | 2.5    | 1.0 | 725      |
| 4/12 | 二  | 糙米飯  | 三杯雞   | 開陽扁蒲  | 美味時蔬Q  | 黑豆漿    |     | 4.8      | 2.8   | 1.6 | 2.5    | 0.0 | 699      |
| 4/13 | 三  | 特餐   | 麻醬麵   | 滷大排   | 有機蜜白菜  | 紫菜蛋花湯  | 水果  | 5.0      | 2.1   | 1.5 | 2.5    | 1.0 | 718      |
| 4/14 | 四  | 糙米飯  | 香酥魚丁  | 絲瓜麵線  | 產銷履歷蔬菜 | 蔬菜豆腐湯  | 小鮮奶 | 4.7      | 2.5   | 1.9 | 2.6    | 0.0 | 681      |
| 4/15 | 五  | 小米飯  | 打拋豬   | 小瓜炒乾丁 | 有機千寶菜  | 珍珠鮮奶茶  |     | 4.8      | 2.5   | 1.5 | 2.5    | 0.0 | 674      |

**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~<br>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 |

## 喝了這些，孩子躁動、不專心

☺ 最健康  
適量喝

- 鮮奶
- 優酪乳
- 米漿
- 豆漿
- 麥茶



☹ 安全邊緣  
偶爾喝

- 調味乳
- 冬瓜茶
- 運動飲料
- 純果汁



☹ 不健康  
要少喝

- 汽水
- 可樂
- 含糖飲料
- 奶茶



