

# 桃園市場梅區瑞塘國小110(下) 第11~12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)
4/18	一	白米飯	鹽水雞	塔香茄子	有機優愛菜	味噌湯	水果	4.8	2.5	1.6	2.5	1.0	736.0
4/19	二	糙米飯	泰式椒麻雞	高麗菜炒乾片	美味青江菜	黃豆漿		4.8	2.5	1.5	2.6	0.0	678
4/20	三	特餐	客家炒粿條	蒜泥白肉	有機廣島菜	酸菜肉片湯	水果	4.8	2.5	1.6	2.5	1.0	736
4/21	四	燕麥飯	筍干蹄丁	絲瓜蛤蠣	產銷履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯		5.0	2.3	1.7	2.6	0.0	682
4/22	五	糙米飯	古早味肉燥	茶葉蛋	有機黑白菜	肉羹湯		4.8	2.6	1.6	2.5	0.0	684
4/25	一	白米飯	鳳梨雞丁	泡菜豆腐粉絲煲	有機青油菜	黃瓜貢片湯	水果	4.9	2.5	1.7	2.3	1.0	737
4/26	二	糙米飯	孜然雞翅	奶香洋芋	美味時蔬Q	黑豆漿		4.8	2.6	1.6	2.5	0.0	684
4/27	三	特餐	味噌拉麵	日式燉菜	有機味美菜	芝麻包	水果	5.0	2.1	1.7	2.5	1.0	723
4/28	四	海苔飯	砂鍋魚丁	塔香海茸	產銷履歷蔬菜	油腐細粉湯	黃豆奶	4.9	2.5	1.9	2.6	0.0	695
4/29	五	糙米飯	香菇燒麵輪	紅蘿蔔炒蛋	有機甜白菜	綠豆地瓜湯		5.0	2.3	1.5	2.5	0.0	673

**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

## 全穀根莖類

### 全穀類

糙米、胚芽米  
全麥、全蕎麥



### 根莖類

蕃薯、馬鈴薯  
芋頭、南瓜  
山藥、蓮藕等



### 豆類及果實

紅豆、綠豆  
花豆、蠶豆  
栗子、菱角



