

桃園市楊梅區瑞塘國小110(下) 第13~14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)
5/2	一	白米飯	馬鈴薯燉肉	蠔油炒菇	有機青江菜	羅宋湯	水果	5.0	2.5	1.8	2.3	1.0	746
5/3	二	糙米飯	宮保雞丁	南瓜佃煮	美味時蔬Q	黃豆漿		4.8	2.5	1.6	2.5	0.0	676
5/4	三	特餐	麻油雞飯	滷味拼盤	有機優愛菜	桂竹筍湯	水果	4.8	2.1	1.7	2.6	1.0	713
5/5	四	燕麥飯	京醬肉絲	玉米蒸蛋	產銷履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯		4.9	2.6	1.6	2.5	0.0	691
5/6	五	糙米飯	滷油豆腐	黃瓜炒肉片	有機青松菜	黃豆芽元氣湯		4.8	2.3	1.7	2.5	0.0	664
5/9	一	白米飯	清蒸檸檬魚	XO醬高麗菜	有機小白菜	榨菜肉絲湯	水果	4.8	2.5	1.8	2.4	1.0	737
5/10	二	糙米飯	彩椒炒雞丁	韓式冬粉	美味時蔬Q	黑豆漿		4.8	2.5	1.6	2.5	0.0	676
5/11	三	特餐	茄汁培根炒飯	炸雙拼	有機青油菜	扁蒲大骨湯	水果	4.8	2.1	1.7	2.5	1.0	709
5/12	四	海苔飯	義式番茄燉雞	田園四寶	產銷履歷蔬菜	油腐細粉湯	小鮮奶	4.8	2.5	1.6	2.4	0.0	672
5/13	五	糙米飯	塔香素肚	金針菇炒蛋	有機黑葉白菜	木耳蓮子湯		4.8	2.3	1.6	2.5	0.0	661

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			
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

這些食材不是蔬菜，吃錯差很大



