

桃園市楊梅區瑞塘國小112(上) 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	熱量(kcal)	
8/28	快樂暑假													
8/29	返校日													
8/30	三	特餐	麻醬麵	香滷雞腿	有機小松菜	肉羹湯	水果	5.0	2.5	1.6	2.5	1.0	750	
8/31	四	海苔飯	泰式炸魚	香菇蒸蛋	產銷履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯		4.9	2.5	1.7	2.6	0.0	690	
9/1	五	糙米飯	古早味肉燥	鐵板高麗菜	有機空心菜	綠豆粉條湯		4.8	2.5	1.6	2.5	0.0	676	
9/4	一	白米飯	鹽水雞	奶香白菜	有機黑葉白菜	絲瓜蛋花湯	水果	4.9	2.4	1.6	2.6	1.0	740	
9/5	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	麻婆豆腐	美味時蔬Q	黃豆漿		4.8	2.5	1.6	2.5	0.0	676	
9/6	三	特餐	筍香雞茸粥	高昇排骨	有機青松菜	紅豆包	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753	
9/7	四	白米飯	泡菜年糕	韓式拌菜	產銷履歷蔬菜	蔘雞湯	黃豆奶	5.0	2.4	1.6	2.5	0.0	683	
9/8	五	小米飯	蒲燒魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機甜白菜	味噌湯		5.0	1.6	2.5	2.5	0.0	645	

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
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



毛豆&黃豆&黑豆

未成熟大豆-叫毛豆 已成熟大豆-叫黃豆 已成熟大豆-叫黑豆

毛豆是未成熟的大豆，是大豆在莢果內長到八分熟時所採收的新鮮豆莢。

黃豆和黑豆差在種皮顏色不同，果莢由綠轉黃。

