

桃園市楊梅區瑞塘國小111(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)
8/29	一	返校日											
8/30	二	糙米飯	泰式打拋豬	蒜香花椰	美味時蔬Q	黃豆漿		5.0	2.3	1.5	2.5	0.0	673
8/31	三	特餐	肉絲炒麵	香滷雞腿	有機空心菜	肉羹湯	蘋果	4.8	2.5	1.6	2.5	1.0	736
9/1	四	燕麥飯	橙汁魚丁	鮮蔬炒油片絲	產銷履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯		4.9	2.5	1.6	2.6	0.0	688
9/2	五	白米飯	麻婆豆腐	玉米蒸蛋	有機味美菜	綠豆粉條湯		5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	690
9/5	一	白米飯	高昇排骨	絲瓜麵線	有機小白菜	酸菜肉片湯	水果	4.9	2.4	1.6	2.5	1.0	736
9/6	二	糙米飯	番茄雞丁	螞蟻上樹	美味時蔬Q	黑豆漿		5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	690
9/7	三	特餐	玉米雞茸粥	滷大排	有機高麗菜	芋泥包	水果	4.8	2.5	1.7	2.5	1.0	739
9/8	四	紫米飯	蒲燒魚丁	脆炒馬鈴薯	產銷履歷蔬菜	味噌湯	黃豆奶	4.8	2.5	1.6	2.5	0.0	676
9/9	五	中秋假期											

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

月餅熱量大公開

雙黃蓮蓉月餅 (185g)	伍仁蛋黃月餅 (125g)	綠豆椪 (95g)	冰淇淋月餅 (115g)	芋頭酥 (64g)	烏豆沙蛋黃酥 (55g)	鳳梨酥 (45g)
熱量 790大卡 ↑走路144分鐘	熱量 600大卡 ↑走路109分鐘	熱量 363大卡 ↑走路66分鐘	熱量 289大卡 ↑走路52分鐘	熱量 245大卡 ↑走路45分鐘	熱量 234大卡 ↑走路43分鐘	熱量 200大卡 ↑走路36分鐘

月餅很好吃，但要控制不要太超過