

桃園市楊梅區瑞塘國小111(上) 第21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)
1/16	一	原住民風味飯	南洋沙嗲雞	紅藜滑蛋豆腐	有機奶油白菜	冬瓜薏仁湯	水果	5.1	2.8	1.8	2.8	1.0	798
1/17	二	糙米飯	可樂豬腳	奶油焗白菜	美味時蔬Q	玉米濃湯		4.8	2.2	2.1	2.6	0.0	671
1/18	三	特餐	客家南瓜飯	楊梅燒肉	有機小松菜	擂茶風芝麻豆漿	水果	4.5	2.0	1.7	2.7	1.0	689
1/19	四	米豆飯	鹹酥雞	田園四色	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯		4.6	2.5	1.5	3.0	0.0	682
1/20	五												
1/23	一												
1/24	二												
1/25	三												
1/26	四												
1/27	五												

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
	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 2.5 份	每日 2.5 份

黃豆、黑豆、毛豆的三角關係

豆類料理常在學校的餐點中出現，常見的有：豆腐、豆干、豆皮、豆花還有每個禮拜廚房阿姨現磨的豆漿等等，如果再進行加工，也可以製作成沙拉油、醬油等。

那黃豆跟黑豆還有毛豆到底有什麼關係呢？

其實這三種豆一樣都是大豆！黃豆和黑豆的差別只在種皮顏色不同而已，就像黃種人跟黑人有膚色的差異，而毛豆則是八分熟、還未曬乾就被摘下的黃豆，所以黃豆、黑豆、毛豆其實是大豆三兄弟。

不管是黑豆、黃豆或是毛豆，都是富含優質蛋白質的食物，同時含有豐富的鈣、磷、鐵、維生素B群等，且脂肪含量低，對身體非常好，也因為營養素高，也常被稱為「田裡的肉」。



圖片來源：國立臺灣博物館

菜市场博物學(一) 秒懂黃豆黑豆毛豆的三角關係

