

# 桃園市楊梅區瑞塘國小111(下) 第19~20週-葷食菜單

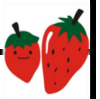
日期	星期	主食	副菜					營養分析(份數)					
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	熱量(kcal)
6/19	一	白米飯	梅干蒸肉餅	脆炒馬鈴薯	有機小松菜	青木瓜排骨湯	水果	5.0	2.3	1.8	2.5	1.0	740.0
6/20	二	糙米飯	蔥爆雞丁	開陽胡瓜	產銷履歷青菜	雙豆豆漿		4.9	2.3	1.6	2.5	0.0	668.0
6/21	三	特餐	古早味油飯	滷大排	有機甜白菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	752.5

## 端午節快樂

6/26	一	白米飯	清蒸檸檬魚	絲瓜麵線	有機黑葉白菜	珍珠鮮奶茶	水果	5.0	2.3	1.8	2.5	1.0	740.0
6/27	二	糙米飯	鹽水雞	魚香茄子	炒青菜	雙豆豆漿		4.9	2.3	2.0	2.5	0.0	678.0
6/28	三	特餐	炒泡麵	關東煮	有機塔菇菜	扁蒲大骨湯	水果	4.8	2.1	1.7	2.4	1.0	704.0
6/29	四	小米飯	筍乾蹄丁	高麗菜炒乾片	產銷履歷青菜	鳳梨苦瓜雞湯	小鮮奶	4.8	2.4	1.6	2.5	0.0	668.5
6/30	五	糙米飯	酥炸雙菇	洋蔥炒蛋	有機千寶菜	羅宋湯		5.0	2.4	1.7	2.5	0.0	685.0

**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

## 端午吃粽不吃「重」

#### 高熱量配料

1. 沾醬
2. 肥豬肉
3. 鹹蛋黃
4. 栗子、花生



平均熱量 500 大卡以上					
北部粽	南部粽	湖洲粽	客家裸粽		
蛋黃粽	燒肉粽	蛋黃粽	香菇蛋黃粽	燒肉粽	豬肉裸粽
675	430	615	560	330	540

· 圖上卡路里單位為「大卡」 · 粽子重量皆以「180g」計之

