

桃園市楊梅區瑞塘國小110(上) 第17~18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)
12/20	一	玉米飯	薑汁燒肉	什錦黃瓜	有機優愛菜	涼薯蛋花湯	水果	4.8	2.2	1.7	2.6	1.0	721
12/21	二	糙米飯	三杯雞丁	香菇筍片羹	美味時蔬Q	冬至湯圓		5.7	2.8	1.3	2.7	0.0	763
12/22	三	糙米飯	麻油凍豆腐	美味蒸蛋	有機塔菇菜	酸菜肉片湯	水果	4.7	1.9	1.1	2.5	1.0	672
12/23	四	糙米飯	清蒸檸檬魚	咖哩肉末	產銷履歷蔬菜	羅宋湯		4.9	3.0	1.2	2.4	0.0	706
12/24	五	聖誕特餐	卡拉雞排堡	薯條	有機荷葉白菜	珍珠奶茶		5.0	2.1	1.3	3.3	0.0	689
12/27	一	芝麻飯	香菇雞丁	回鍋干片	有機青江菜	玉米湯	水果	4.7	3.0	1.6	2.5	1.0	767
12/28	二	糙米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	美味時蔬Q	豆漿		4.5	3.1	0.9	2.5	0.0	683
12/29	三	特餐	麻醬麵	黑胡椒肉排	有機甜白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.7	1.9	1.1	2.8	1.0	685
12/30	四	糙米飯	鵝蛋肉燥	青花什錦	產銷履歷蔬菜	結頭菜湯	鮮乳	4.5	2.2	1.8	2.8	0.0	651
12/31	五	元旦連假放假一天											

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		每日 4.5 份	每日 5 份
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

冬至吃湯圓

冬至吃湯圓的習俗由來已久，古時候以農立國，秋天農忙結束後，整個冬天沒事了，老祖先有時間思考如何製作點心。尤其冬至是一年日照最短的日子，接下來日照逐漸變長，形成一個交接時刻，紅白湯圓意味著陰陽交替，因此小孩子吃了湯圓就多長一歲。

湯圓是以糯米製成，六大類分類屬於全穀根莖類。

紅白色小湯圓(無包餡)約10顆為一份，提供的熱量約70大卡。大顆有包餡的湯圓，例如：芝麻湯圓、花生湯圓、紅豆湯圓等，光是一顆的熱量平均就能提供約70大卡，且內餡皆含有高糖分，吃4顆包餡湯圓就等於吃下了一碗飯！而且如果消化較差的人吃太多，還容易造成腸胃不舒服。

在這個歡樂團圓的日子，還是需要時時注意自己的飲食，讓自己與家人能快樂而且健康著！

