

桃園市楊梅區瑞塘國小112(上) 第3~4週-素食菜單

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)
9/11	一	白米飯	咖哩	蒜炒雙花	有機小松菜	黃豆芽元氣湯	水果	5.0	2.4	1.5	2.3	1.0	731.0
9/12	二	糙米飯	蘿蔔麵輪	番茄炒蛋	美味時蔬Q	南瓜西谷米		4.9	2.5	1.6	2.4	0.0	678.5
9/13	三	特餐	夏威夷炒飯	滷素雞	有機千寶菜	榨菜湯	水果	4.8	2.5	1.7	2.5	1.0	739
9/14	四	白米飯	打拋豬	三色炒蛋	產銷履歷青菜	黑豆漿		5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	690.0
9/15	五	紫米飯	脆瓜雞丁	冬瓜豆皮	有機青油菜	蘿蔔湯		4.9	2.5	1.8	2.5	0.0	688.0
9/18	一	白米飯	春川炒雞	奶油玉米	有機荷葉白	紫菜蛋花湯	水果	5.0	2.4	1.6	2.5	1.0	742.5
9/19	二	糙米飯	蜜汁豆皮	脆炒馬鈴薯	美味時蔬Q	紅茶豆漿		5.0	2.5	1.5	2.5	0.0	687.5
9/20	三	特餐	米粉湯	滷素魚	有機青江菜	烤地瓜	水果	5.0	2.5	1.5	2.3	1.0	738.5
9/21	四	白米飯	鴿蛋肉燥	芹香干絲	產銷履歷青菜	油腐細粉湯	小鮮奶	5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	690.0
9/22	五	小米飯	秀珍百頁	鮮菇筍白筍	有機味美菜	肉骨茶湯		4.8	2.3	1.8	2.5	0.0	666.0
9/23	六	糙米飯	蜜汁黑干	洋蔥炒蛋	有機甜白菜	羅宋湯		4.8	2.5	1.8	2.3	0.0	672.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

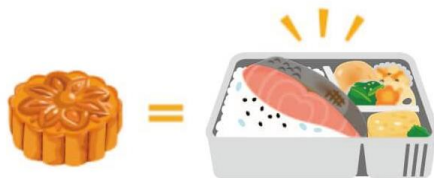
學校午餐食物內容階段值教導



(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

月餅熱量驚人
營養師：最好切塊吃



月餅熱量

常見廣式月餅
一顆熱量約500大卡
相當於一份便當!



建議吃法

營養師建議切成小塊，
一天最多吃2小塊，
以避免熱量破表!

