

# 桃園市楊梅區瑞塘國小112(下) 第11~12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	奶類	熱量(kcal)
4/22	一	白米飯	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	塔香海草 海草、九層塔	有機黑葉白菜 黑葉白菜	桂竹筍湯 桂竹筍、大骨	水果	5.0	2.5	1.8	2.5	2.0	0.0	755.0
4/23	二	糙米飯	蔥油雞 素雞丁	螞蟻上樹 絞肉、冬粉	美味青菜 青菜	豆薯蛋花湯 涼薯、雞蛋		5.0	2.4	1.7	2.5	0.0	0.0	685.0
4/24	三	特餐	麵線糊 麵線、肉羹	高昇排骨 排骨、肉丁	有機味美菜 味美菜	烤地瓜 地瓜	水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	748.0
4/25	四	白米飯	椒鹽魚丁 鱸魚	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	產銷履歷蔬菜 青菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、金針菇	保久乳	4.9	2.5	1.7	2.5	0.0	1.0	746.0
4/26	五	糙米飯	豆豉排骨 排骨丁、豆豉	芹菜炒豆皮 芹菜、豆皮	有機青江菜 青江菜	蛤犏冬瓜湯 冬瓜、蛤犏		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	695.0
4/27	六	特餐	炒泡麵 肉片、豆芽	甜不辣 油豆腐、蘿蔔	有機荷葉白菜 菇塔菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜、玉米		4.9	2.5	1.7	2.5	0.0	0.0	686.0
4/30	二	白米飯	玉米雞丁 雞丁、玉米	塔香茄子 茄子、九層塔	有機高麗菜 高麗菜	四神湯 山藥、大骨		4.9	2.5	1.7	2.5	0.0	0.0	686.0
5/1	三	特餐	日式炒麵 烏龍麵、肉絲	花枝燒 花枝丸	美味蔬菜 青菜	紫菜吻魚湯 紫菜、吻仔魚	水果	4.9	2.5	1.7	2.4	1.0	0.0	741.0
5/2	四	糙米飯	蜜汁黑干 大黑豆干	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 青菜	苦瓜鳳梨雞湯 苦瓜、雞丁		4.9	2.5	1.5	2.5	0.0	0.0	681.0
5/3	五	紅藜飯	沙茶魚丁 鱸魚丁、豆腐	茶葉蛋 雞蛋	有機荷葉白菜 荷葉白菜	地瓜QQ湯 地瓜、QQ		5.0	2.4	1.8	2.4	0.0	0.0	683.0

**本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。**

## 嫩豆腐vs.板豆腐vs.凍豆腐

不同豆製品差在哪？補鈣要選哪一種？

嫩豆腐	板豆腐	凍豆腐
		
<b>添加劑</b> 氯化鎂/葡萄糖酸內酯	<b>添加劑</b> 硫酸鈣	<b>添加劑</b> 硫酸鈣
<b>別名</b> 絹豆腐	<b>別名</b> 木棉豆腐	<b>別名</b> 冷凍的板豆腐
<b>營養</b> 熱量低 蛋白質、鈣質少	<b>營養</b> 熱量中等 蛋白質、鈣質中等	<b>營養</b> 熱量最高 蛋白質、鈣質最高