

桃園市楊梅區瑞塘國小112(上) 第5~6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)
9/25	一	白米飯	三杯雞	鳳梨炒木耳	有機綠莧菜	枸杞山藥湯	水果	4.9	2.4	1.8	2.5	1.0	740.5
9/26	二	糙米飯	酸菜豆腐	玉米炒蛋	美味時蔬Q	黃瓜貢片湯		5.0	2.5	1.5	2.5	0.0	687.5
9/27	三	特餐	茄汁義大利麵	絕代雙嬌	有機廣島菜	玉米濃湯	水果	4.9	2.5	1.5	2.5	1.0	740.5
9/28	四	海苔飯	台式粹滷	山藥捲	產銷履歷青菜	珍珠鮮奶茶	小鮮奶	5.0	2.4	1.6	2.5	0.0	682.5
中秋節放假一天													
10/2	一	白米飯	花生滷素肉角	奶油菇菇	有機青江菜	酸辣湯	水果	4.8	2.4	1.7	2.5	1.0	731.0
10/3	二	糙米飯	鹽水雞	開陽白菜	美味時蔬Q	紫米豆漿		5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	692.5
10/4	三	特餐	紅燒菇菇湯麵	可樂餅	有機小白菜	黑胡椒毛豆	水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	747.5
10/5	四	芋頭飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	產銷履歷青菜	扁蒲湯		4.9	2.5	1.7	2.5	0.0	685.5
10/6	五	燕麥飯	竹筍炒素肉	茶葉蛋	有機菇塔菜	金茸冬瓜湯		5.0	2.3	1.7	2.5	0.0	677.5

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	全穀雜糧類	每日 4.5 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 份	每日 2.5 份

柚子4大營養好處多， 營養師：平常就可以吃！

柚皮素

- 活化肝臟解毒酵素。
- 有助防癌。
- 抗自由基。
- 修復DNA。
- 降血脂。
- 防心血管疾病。

鉀離子

- 有助鈉鉀平衡，避免鈉離子過高，不利血壓、水腫。

膳食纖維

- 促腸胃蠕動
- 助糞便成型
- 有利排便
- 有助排毒

維生素C

- 抗氧化
- 促蛋白質生成
- 維持身體機能



且一份只有僅僅約55大卡，
熱量並沒有特別高唷，是正常熱量水果！

