

桃園市楊梅區瑞塘國小112(下) 第11~12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	奶類	熱量(kcal)
4/22	一	白米飯	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉	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 高麗菜、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、素肉羹	雞捲 素雞捲	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	椒鹽百頁 百頁豆腐	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	豆豉甜不辣 甜不辣、豆豉	芹菜炒豆皮 芹菜、豆皮	有機青江菜 青江菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	695.0
4/27	六	特餐	炒泡麵 素肉絲、豆芽	甜不辣 油豆腐、蘿蔔	有機荷葉白菜 荷葉白菜	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	玉米炒豆干 雞丁、豆干	塔香茄子 茄子、九層塔	有機高麗菜 高麗菜	四神湯 山藥		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、素肉絲	照燒丸子 素丸子	美味蔬菜 青菜	紫菜湯 紫菜、豆腐	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	苦瓜鳳梨湯 苦瓜、鳳梨		4.9	2.5	1.5	2.5	0.0	0.0	681.0
5/3	五	紅藜飯	沙茶豆腐 彩椒、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
		
添加劑 氯化鎂/葡萄糖酸內酯	添加劑 硫酸鈣	添加劑 硫酸鈣
別名 絹豆腐	別名 木棉豆腐	別名 冷凍的板豆腐
營養 熱量低 蛋白質、鈣質少	營養 熱量中等 蛋白質、鈣質中等	營養 熱量最高 蛋白質、鈣質最高