

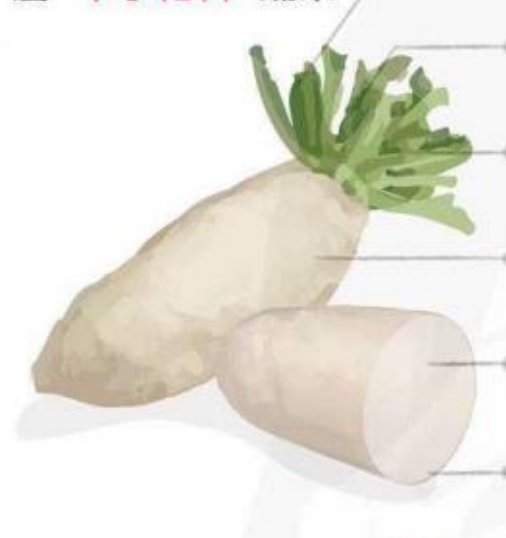
桃園市楊梅區瑞塘國小112(上) 第15~16週-素食菜單

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)
12/4	一	白米飯	可樂滷皮絲 皮絲	天婦羅 甜不辣、杏鮑菇	有機荷葉白菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜	水果	5.0	2.5	1.6	2.5	1.0	750.0
12/5	二	糙米飯	三杯豆干 豆干	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	有機小松菜	黃豆漿 黃豆		4.9	2.5	1.7	2.6	0.0	690.0
12/6	三	特餐	台式鹹粥 高麗菜、雞蛋	彩椒豆皮 豆皮、彩椒	有機青江菜	烤地瓜 地瓜	水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	747.5
12/7	四	海苔飯	香煎豆腐 豆腐	蒜香高麗菜 高麗菜	產銷履歷蔬菜	四神湯 山藥、蓮子	鮮奶	4.8	2.4	1.8	2.5	0.0	673.0
12/8	四	白米飯	咖哩豆皮 豆皮、洋芋	蒜香花椰 花椰菜	有機青松菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
12/11	一	白米飯	麻婆豆腐 豆腐	滷白菜 白菜	有機青油菜	榨菜湯 榨菜、素肉絲	水果	4.8	2.3	1.7	2.4	1.0	719.0
12/12	二	糙米飯	橙汁雞丁 素雞丁	鮮蔬油片絲 高麗菜、油豆片	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
12/13	三	特餐	素油飯 杏鮑菇、素肉絲	素雲菜捲 雲菜捲	有機優愛菜	大滷湯 肉羹、白蘿蔔	水果	5.0	2.6	1.7	2.4	1.0	756.0
12/14	四	藜麥飯	滷鵪鶉蛋 鳥蛋	南瓜炒蛋 南瓜、雞蛋	韭菜銀芽	泡菜豆腐湯 泡菜、豆腐		5.0	2.5	1.5	2.5	0.0	688.0
12/15	五	糙米飯	糖醋素肚 素肚	芝麻海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔	有機塔菇菜	結頭菜湯 結頭菜		5.0	2.4	1.8	2.5	0.0	688.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

又名菜頭

屬“十字花科”蔬菜



熱量超低

一大根(917.5g) ≈ 147 kcal

(每100g之營養價值)

維生素C

13.9 mg

Vitamin C

▶ 增強保護力、對抗壓力
▶ 幫助鐵質吸收

葉酸

16.2 μg

Folate

▶ 缺乏易感疲累、孕媽咪必備營養

鉀

125 mg

Potassium

▶ 利尿消水腫、調節高血壓

膳食纖維

1.1 g

Dietary fiber

▶ 幫助腸蠕動、排便順暢

生物活性物質

富含生物活性

▶ (蘿蔔硫素、吲哚、硫代葡萄糖苷等)
▶ 幫助降發炎、抗癌、保肝