

桃園市楊梅區瑞塘國小112(上) 第7~8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)
10/9	一	國慶連假											
10/10	二												
10/11	三	特餐	干丁炒飯	可樂滷皮絲	有機奶油白菜	絲瓜蛋花湯	水果	5.0	2.5	1.5	2.4	1.0	743.0
10/12	四	白米飯	蒜泥豆腐	玉米蒸蛋	產銷履歷青菜	香菇雞湯	黃豆奶	4.9	2.5	1.7	2.5	0.0	685.5
10/13	五	糙米飯	涼拌秋葵	甜不辣炒莧菜	有機小松菜	酸菜豆皮湯		5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	692.5
10/16	一	白米飯	海苔豆腐	菜脯蛋	有機青油菜	綠豆地瓜湯	水果	4.9	2.5	1.5	2.3	1.0	731.5
10/17	二	糙米飯	梅干滷素雞	蒜味花椰	美味食蔬Q	蔬菜豆腐湯		5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	692.5
10/18	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	滷素雞捲	有機黑葉白菜	馬拉糕	水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	747.5
10/19	四	芋頭飯	宮保百頁	關東煮	產銷履歷青菜	南瓜濃湯	小鮮奶	5.0	2.5	1.7	2.4	0.0	688.0
10/20	五	燕麥飯	滷杏鮑菇	回鍋干片	有機青松菜	冬瓜薏仁湯		4.9	2.6	1.7	2.5	0.0	693.0

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	全穀雜糧類	每日 4.5 份	每日 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



不需舉手發問 蔬果達人來解惑

小時候是蔬菜,長大變全穀雜糧?

我是蔬菜

玉米筍

玉米小時候

生長期
較短 50-60天(夏季)

產期
一年四季皆有生產

營養價值
膳食纖維高
富含多種礦物質、維生素

市場採買小秘訣
玉米筍以新鮮帶殼(葉片)
較為甘甜耐儲存

我是全穀雜糧

玉米

轉大人的玉米筍

生長期
較長 70-80天(夏季)

產期
一年四季皆有生產

營養價值
含有大量的碳水化合物、
蛋白質及維生素A、E、葉黃素等

市場採買小秘訣
果粒飽滿不凹陷
葉片鮮綠的品質較為優良