

# 桃園市楊梅區瑞塘國小112(下) 第1~2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)
2/15	四	寒假最後一天											
2/16	五	白米飯	可樂滷皮絲 皮絲、可樂	奶油玉米 玉米、三色丁	有機羅曼萵 莖 羅曼萵莖	菠菜湯 菠菜		5.0	2.6	1.6	2.5	0.0	698
2/17	六	糙米飯	打拋干丁 小干丁、四季豆	雲菜捲 雲菜捲	有機青江菜 青江菜	摩摩喳喳 西谷米、芋頭		4.8	2.5	1.8	2.7	0.0	690
2/19	一	白米飯	義式烤鴨丁 素鴨丁、馬鈴薯	蒜香花椰 花椰菜	有機味美菜 味美菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
2/20	二	糙米飯	酸菜豆腐 酸菜、豆腐	白菜滷 大白菜、芋頭	美味蔬菜 青菜	結頭菜湯 結頭菜		5.0	2.4	1.8	2.5	0.0	688
2/21	三	特餐	玉米蛋炒飯 玉米粒、雞蛋	酥炸豆包 生豆包	有機黑葉白 菜 黑夜白菜	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	5.0	2.6	1.7	2.5	1.0	760
2/22	四	紫米飯	麻油菇菇 秀珍菇、凍豆腐	咖哩粉絲煲 冬粉、肉片	產銷履歷蔬 菜 青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	小鮮奶	5.0	2.4	1.7	2.5	0.0	685
2/23	五	小米飯	客家小炒 豆干片、芹菜	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	有機青松菜 青松菜	四神湯 山藥		5.0	2.5	1.8	2.4	0.0	691

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

## 菠菜營養豐富 好處不只強壯骨骼



防範癌症



強壯骨骼



保護眼睛



保養心血管