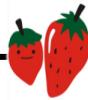


桃園市楊梅區瑞塘國小110(上) 第15~16週-葷食菜單

日期	星期	主食	副菜					營養分析(份數)					熱量(kcal)
			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	
12/6	一	地瓜飯	泰式椒麻雞	開陽扁蒲	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯	水果	4.7	2.7	1.6	3.0	1.0	767
12/7	二	糙米飯	咖哩烤麩	洋蔥炒蛋	美味時蔬Q	黑豆漿		5.0	2.7	1.1	2.4	0.0	688
12/8	三	特餐	味噌拉麵	綜合滷味	有機廣島菜	冰烤地瓜	水果	5.3	2.1	1.4	2.7	1.0	745
12/9	四	糙米飯	筍干燒肉	蛋酥白菜	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯		4.8	2.2	2.0	2.8	0.0	677
12/10	五	糙米飯	樹子蒸魚	五味海帶絲	有機蜜雪白菜	肉羹湯		4.5	3.4	1.4	2.5	0.0	718
12/13	一	芋頭飯	魚香肉絲	金菇燴芥菜仁	有機青松菜	玉米濃湯	水果	5.0	2.0	1.6	2.7	1.0	722
12/14	二	糙米飯	鐵板豆腐	蔬菜炒蛋	韭菜銀芽	豆漿		4.5	2.9	1.0	2.5	0.0	670
12/15	三	特餐	親子丼	紅燒福州丸	有機小松菜	蘿蔔味噌湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.6	1.0	730
12/16	四	糙米飯	糖醋肉丁	培根高麗菜	產銷履歷蔬菜	枸杞山藥湯	黑豆奶	4.9	2.4	1.7	3.1	0.0	705
12/17	五	糙米飯	怪味雞	田園四色	有機青油菜	榨菜肉絲湯		4.9	3.0	1.0	2.5	0.0	706

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			
熱量(卡)	670	770	全穀雜糧類	每日 4.5 份	每日 5 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? 			奶類	每週 1 份	每週 1 份
			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

< 食物典故 >

怪味雞，又叫秧盆雞。

是中國四川和重慶地區常見的冷盤食品，味道又麻又辣又甜還帶點酸味，吃時百味雜陳，故有「怪味」之稱。

這道菜餚也是滿漢全席當中的菜色之一。