

桃園市楊梅區瑞塘國小110(上) 第7~8週-葷食菜單

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)
10/11	一	國慶日補假											
10/12	二	小米飯	蒜泥白肉	海帶干絲	美味時蔬Q	客家米粉湯		4.8	2.6	1.2	2.5	0.0	674
10/13	三	特餐	什錦炒飯	竹筍燒雞	有機蘿蔓A菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.2	3.0	1.0	705
10/14	四	糙米飯	麻婆豆腐	小瓜炒蛋	產銷履歷蔬菜	豆漿		4.5	3.3	1.0	2.5	0.0	700
10/15	五	糙米飯	馬鈴薯燒肉	芹香豆干	有機青江菜	羅宋湯		4.8	2.8	1.6	2.5	0.0	699
10/18	一	芝麻飯	三杯雞	榨菜三絲	有機小松菜	涼湯	水果	4.5	3.0	1.5	2.5	1.0	750
10/19	二	糙米飯	蜜汁干丁	番茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	黑豆漿		5.2	3.0	1.0	2.5	0.0	727
10/20	三	特餐	日式炒烏龍	關東煮	有機甜白菜	蓮藕湯	水果	4.4	2.0	1.4	3.0	1.0	688
10/21	四	糙米飯	鹹蛋蒸肉餅	紅燒海茸	韭菜銀芽	絲瓜蛋花湯	黑豆奶	4.7	2.5	1.7	2.5	0.0	672
10/22	五	糙米飯	樹子蒸魚	雪菜肉末	有機千寶菜	蘿蔔湯		4.5	2.9	1.4	2.5	0.0	680

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			
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

- 每天早晚一杯奶： 每天早晚各喝一杯240毫升的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，或於餐中以乳品入菜或食用起司、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。
- 每餐水果拳頭大： 1份水果約1個拳頭大，切塊水果約大半碗~1碗，1天應至少攝取2份水果，並選擇在地、當季、多樣化。
- 菜比水果多一點： 青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜達1/3以上(包括深綠和黃橙紅色)。
- 飯跟蔬菜一樣多： 全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧，例如糙米、燕麥、玉米、地瓜、南瓜等。
- 豆魚蛋肉一掌心： 蛋白質食物1掌心約可提供1.5~2份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。
- 堅果種子一茶匙： 每天應攝取1份堅果種子類，1份約1湯匙的量(約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒)，大家可於一天內固定時間攝取1湯匙的量，或分配於3餐中，每餐1茶匙的量(1湯匙=3茶匙)。