

# 桃園市楊梅區瑞塘國小110(上) 第11~12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)
11/8	一	玉米飯	紅燒雙結	美味蒸蛋	有機荷葉白菜	枸杞青木瓜湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	675
11/9	二	糙米飯	杏鮑菇花雕雞	螞蟻上樹	有機小松菜	黑豆漿		4.9	3.3	1.5	2.8	0.0	754
11/10	三	特餐	肉羹麵線	梅干燒肉	有機福山萵苣	刈包	水果	4.4	2.1	1.4	2.5	1.0	673
11/11	四	糙米飯	高昇排骨	素炒什錦	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯		4.9	2.7	1.4	2.8	0.0	707
11/12	五	糙米飯	蔥油雞	回鍋干片	有機塔菇菜	肉骨茶湯		4.5	3.3	1.6	3.0	0.0	738
11/15	一	海苔飯	蒜泥白肉	脆炒馬鈴薯	有機青江菜	紫菜蛋花湯	水果	5.0	2.0	1.0	2.5	1.0	698
11/16	二	糙米飯	麻婆豆腐	香菇筍片羹	美味時蔬Q	豆漿		4.5	2.8	1.3	2.5	0.0	670
11/17	三	特餐	沙茶炒飯	香酥雞翅	有機山萵蒿	酸菜肉片湯	水果	4.6	3.0	1.2	2.8	1.0	763
11/18	四	糙米飯	泰式打拋豬	焗烤南瓜	產銷履歷蔬菜	涼薯蛋花湯	黑豆奶	5.1	2.9	1.2	2.5	0.0	717
11/19	五	糙米飯	麻油雞	脆瓜炒肉絲	有機黑葉白菜	紅豆湯圓		5.5	2.5	1.6	2.8	0.0	739

**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		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

## 秋冬多喝「水」，潤肺養身

秋冬風大乾冷，肌膚容易乾燥發癢、或是常常喉嚨乾癢、咳嗽打噴嚏？注意一下「水」喝得夠多嗎？喝水的6大好處：

1. 維持體溫恆定
2. 清除體內廢物
3. 促進腸胃蠕動
4. 有利代謝循環
5. 肌膚持續水潤
6. 防止老化

水喝的不夠，除了一般口臭、汗臭、小便臭之外，還容易皮膚乾癢、眼睛乾澀、小便困難，有灼熱感，嚴重的話還會引起尿道炎。若是身體有輕微的缺水反應，會感到難以集中精神、易疲勞、心情上也常感到莫名的不舒爽。身體長期缺水，容易引發慢性病，如：高血糖、高血脂、及腎臟方面的疾病。除了多喝水之外，也請大家不要憋尿，健康的尿液顏色應是微微的淡黃色，並且不會太臭。多喝水，不憋尿，可以幫助體內的廢物排出，滋養身體。

資料來源：桃園市學校午餐教育資訊網