

桃園市楊梅區瑞塘國小112(上) 第19~21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)
1/1	一	元旦放假一天											
1/2	二	白米飯	滷豆干 豆干	荷包蛋 雞蛋	美味青菜 青菜	味噌湯 豆腐、海芽		4.9	2.6	1.8	2.5	0.0	696.0
1/3	三	特餐	客家炒板條 板條、甜豆	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜	有機青江菜 青江菜	榨菜菇菇湯 榨菜、金針菇	水果	4.9	2.5	1.5	2.5	1.0	741.0
1/4	四	糙米飯	泡菜雞丁 素雞丁、大白菜	八寶肉醬 櫛瓜、三色丁	產銷履歷蔬 菜 青菜	豆腐湯 豆腐	小鮮奶	5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	690.0
1/5	五	藜麥飯	金沙百頁 百頁、鹹蛋黃	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯	有機甜白菜 甜白菜	黃豆漿 黃豆		5.0	2.4	1.5	2.5	0.0	680.0
1/8	一	白米飯	燒麵腸 麵腸	冬瓜豆皮 冬瓜、豆皮	有機塔菇菜 塔菇菜	酸菜鴨肉湯 素鴨丁、酸菜	水果	4.9	2.5	1.7	2.5	1.0	746.0
1/9	二	糙米飯	泰式板豆腐 豆腐	彩繪毛豆 毛豆、三色丁	美味蔬菜 青菜	酸辣湯 豆腐、筍絲		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
1/10	三	特餐	韓式拌飯 泡菜、菠菜	辣炒年糕 年糕、鳥蛋	有機味美菜 味美菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753.0
1/11	四	燕麥飯	鹽水雞 杏鮑菇、青花菜	原味蒸蛋 雞蛋	產銷履歷蔬 菜 青菜	金針湯 金針花		5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	693.0
1/12	五	糙米飯	梅干素雞 素雞、梅干菜	麻油菇菇 秀珍菇、杏鮑菇	有機小松菜 小松菜	蘿蔔芹菜湯 蘿蔔、芹菜		5.0	2.4	1.8	2.4	0.0	683.0
1/15	一	白米飯	蘿蔔滷鴨丁 素鴨丁、白蘿蔔	番茄豆腐煲 番茄、豆腐	有機廣島菜 廣島菜	油腐細粉湯 油豆腐、冬粉	水果	5.0	2.6	1.7	2.5	1.0	760.0
1/16	二	糙米飯	筍干麵輪 筍干、麵輪	茶葉蛋 雞蛋	美味蔬菜 青菜	紫米豆漿 黃豆、紫米		5.0	2.5	1.5	2.5	0.0	688.0
1/17	三	特餐	羹麵 油麵、大白菜	酥炸雲菜捲 雲菜捲	有機味美菜 味美菜	燒賣 小燒賣	水果	5.0	2.6	1.7	2.5	1.0	760.0
1/18	四	燕麥飯	味噌菇菇 杏鮑菇、秀珍菇	酸菜炒麵腸 麵腸、酸菜	產銷履歷蔬 菜 青菜	活力豆芽湯 黃豆芽、大骨	黑豆奶	5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
1/19	五	糙米飯	什錦蔬菜 豆芽	螞蟻上樹 絞肉、高麗菜	有機黑葉白 菜 黑葉白菜	蔘雞湯 豆腐、糯米		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0

放寒假囉~~~HAPPY

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。