

桃園市場梅區瑞塘國小111(上) 第3~4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)
9/12	一	白米飯	鹽水雞	客家小炒	有機黑葉白	紫菜蛋花湯	水果	4.8	2.5	1.6	2.3	1.0	727
9/13	二	糙米飯	梅乾蒸肉餅	鮮菇筍白筍	美味時蔬Q	黃豆漿		4.8	2.5	1.7	2.3	0.0	670
9/14	三	特餐	茄汁肉絲炒飯	鹽酥雞	有機青油菜	南瓜濃湯	水果	5.0	2.5	1.6	2.5	1.0	750
9/15	四	地瓜飯	花生滷蹄丁	冬瓜豆皮	產銷履歷蔬菜	蛤蜊玉米雞湯	小鮮奶	4.8	2.5	1.7	2.5	0.0	679
9/16	五	白米飯	泡菜豆腐煲	茶葉蛋	有機荷葉白	燕麥冬瓜奶		4.8	2.3	1.6	2.5	0.0	661
9/19	一	白米飯	腰果雞丁	焗烤雙瓜	有機白莧菜	油腐細粉湯	水果	4.8	2.5	1.6	2.5	1.0	736
9/20	二	糙米飯	筍干燒肉	關東煮	美味時蔬Q	黑豆漿		4.8	2.5	1.6	2.5	0.0	676
9/21	三	特餐	麵線糊	酥炸雞翅	有機味美菜	烤地瓜	水果	4.8	2.3	1.5	2.5	1.0	719
9/22	四	藜麥飯	三杯魷魚	彩繪大黃瓜	青菜	榨菜肉絲湯		4.8	2.4	1.7	2.5	0.0	671
9/23	五	糙米飯	蘿蔔滷麵輪	奶油玉米炒蛋	有機優愛菜	羅宋湯	黃豆漿	4.8	2.4	1.7	2.5	0.0	671

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

發芽了 還能吃嗎?

 洋蔥 吃 免驚	 大蒜 吃 免驚	 地瓜 吃 免驚	 生薑 吃 免驚	 芋頭 吃 免驚
 花生 不能吃	 馬鈴薯 不能吃	 糙米 可吃 更健康	 紅蘿蔔 吃 免驚	

