

桃園市楊梅區瑞塘國小109(下) 第2~4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)
2/22	一	芝麻飯	番茄迷迭燒豆腐	金針菇燴芥菜仁	有機小松菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.8	2.0	2.0	3.0	1.0	747
2/23	二	糙米飯	家常豆腐	洋蔥炒蛋	產履蚶白菜	豆漿		4.6	2.4	1.5	2.5		671
2/24	三	特餐	什錦燉飯	滷豆干*1	有機廣島菜	香根結頭菜湯	水果	4.5	2.5	1.8	2.5	1.0	740
2/25	四	糙米飯	茄汁豆包	回鍋干片	韭菜銀芽	豆腐味噌湯		4.6	2.2	1.2	3.0		670
2/26	五	糙米飯	高昇素排骨	西芹炒素甜不辣	有機甜白菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.4	1.2	2.7		673
3/1	一	228補假一天											
3/2	二	糙米飯	醬燒杏鮑菇	洋蔥起司蛋	有機味美菜	枸杞山藥湯		4.6	2.2	2.0	3.5		712
3/3	三	特餐	客家版條	素皮捲*1	有機青江菜	金針木瓜湯	水果	4.4	2.7	1.8	2.3	1.0	741
3/4	四	糙米飯	可樂素豬腳	黃瓜炒鮑魚菇	產銷履歷時蔬	什錦羹湯	鮮奶	4.5	2.4	1.4	3.0		684
3/5	五	糙米飯	紅燒豆腸	雙色青花	有機蜜雪兒白菜	豆漿		4.6	2.5	2.0	2.8		706
3/8	一	海苔飯	義式香草烤豆干	開陽扁蒲	有機黑葉白菜	玉米海結湯	水果	4.7	2.0	1.2	3.5	1.0	743
3/9	二	糙米飯	紫蘇梅燒素肉	小黃瓜炒鮑魚菇	產銷履歷時蔬	黑豆漿		4.6	2.4	1.7	2.5		676
3/10	三	特餐	什錦炒麵	素龍鳳腿	有機福山萵苣	榨菜湯	水果	4.5	2.3	1.3	2.5	1.0	711
3/11	四	糙米飯	香椿素絞肉	滷白菜	產銷履歷時蔬	酸菜素肉湯		4.6	2.2	1.4	3.0		675
3/12	五	糙米飯	蔬食咖哩	美味蒸蛋	有機青油菜	豆腐味噌湯		4.6	2.4	1.8	2.8		692

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	全穀根莖類	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

*第二周菜單食材供應商-----軒泰食品公司

*第三~四周菜單食材供應商-----至芄食品公司

本菜單食材來源
一律使用國產豬肉

*3/2(二)因為星期一放假無法浸泡黃豆，所以第三周豆漿改為3/5(五)供應

*關於午餐推餐車事宜-----

1. 將於2/24(三)午會時跟老師說明。
2. 三~六年級各班選出4位學生，於2/26(五)早修時間在視聽教室進行宣導訓練。
3. 推餐車宣導PPT將放置於學校首頁公告供各班宣導。