

# 桃園市楊梅區瑞塘國小112(上) 第9~10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)
10/23	一	白米飯	泡菜雞丁	涼拌豆芽	有機小白菜	莧菜羹	水果	4.8	2.4	1.8	2.5	1.0	733.5
10/24	二	糙米飯	檸檬秀珍菇	滷三角油腐	美味時蔬Q	蘿蔔玉米湯		5.0	2.5	1.5	2.5	0.0	687.5
10/25	三	特餐	味噌拉麵	炸豆包	有機味美菜	紅豆包	水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	747.5
10/26	四	紫米飯	馬鈴薯燉肉	白菜滷	產銷履歷青菜	扁蒲湯	黑豆奶	4.9	2.4	1.7	2.5	0.0	678.0
10/27	四	小米飯	鼓汁百頁	咖哩魚蛋	有機塔菇菜	仙草豆皮湯		4.9	2.5	1.7	2.5	0.0	685.5
10/30	一	白米飯	筍乾燒肉	黃瓜什錦	有機小松菜	紫菜蛋花湯	水果	5.0	2.1	1.7	2.5	1.0	722.5
10/31	二	糙米飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	美味時蔬Q	蔘雞湯		4.9	2.3	1.6	2.5	0.0	668.0
11/1	三	特餐	麵線糊	蘿蔔甜不辣	有機味美菜	鍋貼*2	水果	4.9	2.5	1.6	2.5	1.0	743.0
11/2	四	燕麥飯	麻油豆腐	枸杞絲瓜	產銷履歷青菜	黃豆漿		4.9	2.5	1.6	2.5	0.0	683.0
11/3	五	小米飯	照燒素肚	雞茸玉米	有機青松菜	金針湯		5.0	2.4	1.5	2.5	0.0	680.0

**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

