

桃園市楊梅區瑞塘國小111 (下)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)
4/24	一	麥片飯	馬鈴薯燉肉	蠔油炒菇	有機黑葉白菜	冬瓜大骨湯	水果	4.8	2.1	2.3	2.2	1.0	710
4/25	二	糙米飯	宮保雞丁	南瓜佃煮	美味時蔬Q	紅豆豆漿		5.0	2.3	1.3	2.9	0.0	686
4/26	三	特餐	麻油雞飯	滷味拼盤	有機千寶菜	桂竹筍湯	水果	4.7	2.3	2.1	2.4	1.0	722
4/27	四	燕麥飯	雙豆燉肉	玉米蒸蛋	產銷履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯		4.7	2.8	1.7	2.1	0.0	676
4/28	五	五穀飯	滷油豆腐	黃瓜炒肉片	有機青江菜	銀芽元氣湯		4.6	2.5	2.5	2.2	0.0	671
4/29	六	親職日/園遊會(維也納牛奶軟法、愛心牛奶球)											
5/1	一	親職教育日補假											
5/2	二	小米飯	鳳梨雞丁	泡菜豆腐粉絲煲	美味時蔬Q	黃瓜貢片湯		4.7	2.8	1.9	2.9	0.1	723
5/3	三	特餐	冰烤地瓜	日式燉菜	有機娃娃菜	味噌拉麵	水果	4.6	2.3	1.7	2.1	1.0	692
5/4	四	十穀飯	砂鍋魚	塔香海草	產銷履歷蔬菜	油腐細粉湯	優酪乳	4.8	2.7	2.2	2.7	0.0	715
5/5	五	糙米飯	香菇燒麵輪	奶香洋芋	有機塔菇菜	黑豆漿		5.3	2.1	1.5	2.3	0.0	670

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

喝了這些，孩子躁動、不專心

☺ 最健康
適量喝

- 鮮奶
- 優酪乳
- 米漿
- 豆漿
- 麥茶



☹ 安全邊緣
偶爾喝

- 調味乳
- 冬瓜茶
- 運動飲料
- 純果汁



☹ 不健康
要少喝

- 汽水
- 可樂
- 含糖飲料
- 奶茶



