

# 桃園市楊梅區瑞塘國小111(下)第13~14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)
5/8	一	地瓜飯	紅燒魚	韓式寬粉	有機青松菜	榨菜肉絲湯	水果	4.8	2.6	1.7	2.6	1.0	751
5/9	二	糙米飯	彩椒炒雞丁	螞蟻上樹	美味時蔬Q	黃豆漿		4.9	2.9	1.6	2.5	0.0	713
5/10	三	特餐	茄汁培根炒飯	雙拼(雞塊*2/地瓜條)	有機高原奶油白菜	扁蒲大骨湯	水果	5.0	2.2	1.7	2.9	1.0	748
5/11	四	五穀飯	義式番茄燉雞	韭菜花炒肉絲	產銷履歷蔬菜	油腐細粉湯		4.7	2.6	1.9	2.3	0.0	675
5/12	五	薏仁飯	梅干燒肉	絲瓜麵線	有機青油菜	紅棗木瓜湯		4.7	2.5	2.1	2.4	0.0	677
5/15	一	節水特餐	冰烤地瓜	蒜泥白肉	產銷履歷蔬菜	海鮮麵	水果	4.6	2.8	1.5	2.3	1.0	733
5/16	二	節水特餐	哨子拌麵	鐵板豆芽	美味時蔬Q	黑豆奶		4.3	2.8	1.8	2.6	0.0	673
5/17	三	特餐	雞肉飯	炸豬排	有機青江菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.8	2.9	1.6	2.9	1.0	784
5/18	四	紫米飯	高昇排骨	滷白菜	有機黑葉白菜	酸菜肉片湯	鮮奶	4.8	2.8	2.1	2.5	0.0	711
5/19	五	十穀飯	茄汁豆包	桂竹筍炒肉片	有機千寶菜	黃瓜玉米湯		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

# 每日飲食指南



