# 桃園市楊梅區瑞塘國小112 (上) 第7~8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) |
| 3/25 | 一 | 白米飯 | 燒桂竹筍<br>桂竹筍 | 玉米蒸蛋<br>玉米、雞蛋 | 有機甜白菜<br>甜白菜 | 蘿蔔湯<br>蘿蔔 | 水果 | 5.0 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 750.0 |
| 3/26 | 二 | 糙米飯 | 古早味肉燥<br>素絞肉、豆干丁 | 小瓜甜條<br>小黃瓜、素甜不辣 | 美味青菜<br>青菜 | 絲瓜蛋花湯<br>絲瓜、雞蛋 | | 5.0 | 2.6 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 700.0 |
| 3/27 | 三 | 特餐 | 大亨堡<br>素熱狗、大亨堡 | 酥炸地瓜條<br>地瓜 | 健康花椰菜<br>花椰菜 | 玉米濃湯<br>玉米、雞蛋 | 水果 | 5.0 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 748.0 |
| 3/28 | 四 | 藜麥飯 | 辣炒雞捲<br>雞捲 | 高麗菜炒豆干<br>高麗菜、豆干 | 有機羅蔓菜<br>羅蔓菜 | 瓜仔雞湯<br>素雞、瓜仔肉 | 黑豆奶 | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 693.0 |
| 3/29 | 五 | 紫米飯 | 塔香杏鮑菇<br>杏鮑菇 | 鹹香豆干<br>豆干 | 有機黑葉白菜<br>黑葉白菜 | 鳳梨銀耳湯<br>鳳梨、木耳 | | 4.9 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 686.0 |
| 4/1 | 一 | 白米飯 | 鳳梨雞丁<br>素雞丁、鳳梨 | 炒扁蒲<br>扁蒲 | 有機青油菜<br>青油菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜、雞蛋 | 水果 | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 753.0 |
| 4/2 | 二 | 糙米飯 | 筍乾滷蘭花干 | 菜脯蛋<br>菜脯、雞蛋 | 有機青江菜<br>青江菜 | 黃豆漿<br>黃豆 | | 5.0 | 2.3 | 1.8 | 2.5 | 0.0 | 680.0 |
| 4/3 | 三 | 特餐 | 古早味油飯<br>糯米、素火腿 | 滷百頁<br>百頁豆腐 | 炒銀芽<br>豆芽菜 | 黃瓜貢片湯<br>大黃瓜、素貢片 | 水果 | 5.0 | 2.6 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 758.0 |
| 4/4 | 四 | 兒童節、清明節連假 | | | | | | | | | | | |
| 4/5 | 五 | | | | | | | | | | | | |

***本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。***