桃園市楊梅區瑞塘國小112 (上) 第7~8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)
3/25	一	白米飯	桂竹筍燒肉 肉角、桂竹筍	玉米蒸蛋 玉米、雞蛋	有機甜白菜 甜白菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	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 絞肉、豆干丁	小瓜甜條 小黃瓜、甜不辣	美味青菜 青菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜、雞蛋		5.0	2.6	1.7	2.5	0.0	700.0
3/27	三	特餐	大亨堡 熱狗、大亨堡	酥炸地瓜條 地瓜	健康花椰菜 花椰菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋	水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	748.0
3/28	四	藜麥飯	親子丼 雞丁、洋蔥	高麗菜炒豆干 高麗菜、豆干	有機羅蔓菜 羅蔓菜	瓜仔雞湯 雞丁、瓜仔肉	黑豆奶	5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	693.0
3/29	五	紫米飯	義式魚丁 旗魚、蛤蠣	蒼蠅頭 韭菜花、絞肉	有機黑葉白菜 黑葉白菜	鳳梨銀耳湯 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 雞丁、鳳梨	蝦香扁蒲 扁蒲	有機青油菜 青油菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753.0
4/2	二	糙米飯	筍乾滷肉 肉角、筍乾	菜脯蛋 菜脯、雞蛋	有機青江菜 青江菜	黃豆漿 黃豆		5.0	2.3	1.8	2.5	0.0	680.0
4/3	三	特餐	古早味油飯 糯米、肉絲	滷雞腿 雞腿	韭菜銀芽 韭菜、豆芽菜	黃瓜貢片湯 大黃瓜、貢丸	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。