

桃園市楊梅區瑞塘國小111(下) 第15~16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)
5/22	一	小米飯	梅干蒸肉餅	蒜味花椰	有機小松菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.8	2.3	2.1	2.2	1.3	738
5/23	二	糙米飯	泰式椒麻雞	洋蔥炒蛋	美味時蔬Q	黑豆漿		4.8	2.9	1.3	2.8	0.0	712
5/24	三	特餐	金瓜米粉	冬瓜肉燥	有機荷葉白菜	竹筍湯	水果	4.3	2.1	1.7	2.5	1.0	674
5/25	四	十穀飯	蜜汁烤雞塊	開陽蒲瓜	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	黃豆奶	4.8	2.6	1.6	2.4	0.0	679
5/26	五	紫米飯	麻婆豆腐	八寶肉醬	有機塔菇菜	蘿蔔玉米湯		4.9	2.4	1.5	2.5	0.0	673
5/29	一	芋頭飯	沙茶雞丁	蠔油炒長豆	有機青油菜	味噌豆腐湯	水果	4.9	2.4	2.2	2.8	1.0	764
5/30	二	糙米飯	豆豉鯛魚	XO醬鮮蔬寬粉	美味時蔬Q	芝麻豆漿		4.8	2.9	1.4	2.4	0.0	697
5/31	三	特餐	什錦炒飯	滷雞排	有機空心菜	黃豆芽元氣湯	水果	4.7	3.2	1.5	2.5	1.0	779
6/1	四	紫米飯	醬燒杏鮑菇	黃瓜燴魚丸	產銷履歷蔬菜	金針蛋花湯		4.8	2.2	2.2	2.6	0.0	673
6/2	五	五穀飯	蕃茄燒肉	蛤蠣冬瓜雞	有機味美菜	玉米海結湯		4.9	2.5	2.4	2.6	0.0	708

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

這些食材不是蔬菜，吃錯差很大



