

桃園市楊梅區瑞塘國小第5、6週葷食菜單

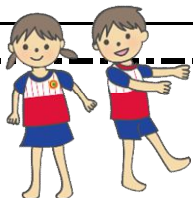
日期	星期	主食	副菜					營養分析(份數)					
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子類	水果類	熱量(kcal)
3/15	一	地瓜飯	清蒸馬告雞	青椒炒干片	有機青松菜	羅宋湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.6	1.0	741
3/16	二	糙米飯	香烤雞排	奶油醬白菜	時蔬青菜	豆漿		4.2	2.8	1.8	2.3		675
3/17	三	什錦炒飯+綜合滷味+有機山茼蒿+香根蘿蔔湯					水果	4.8	2.0	1.7	2.5	1.0	717
3/18	四	糙米飯	金沙百頁豆腐	素炒甜豆	時蔬青菜	鳳梨苦瓜雞湯	優酪乳	4.8	2.1	1.6	2.4		658
3/19	五	糙米飯	鴿蛋肉燥	四季豆炒肉絲	有機優愛菜	番茄蛋花湯		4.8	2.0	1.5	2.5		652
3/22	一	芝麻飯	蒜泥白肉	咖哩燴寬粉	有機小松菜	竹筍湯	水果	4.2	2.2	2.0	2.2	1.0	686
3/23	二	糙米飯	鹹蛋蒸肉餅	鳳梨木耳炒肉片	枸杞油菜	豆漿		4.3	2.5	2.0	2.7		680
3/24	三	韓式起司拌飯+花枝丸*2+有機山茼蒿+韓式大醬湯					水果	4.5	2.2	1.4	2.5	1.0	705
3/25	四	糙米飯	蔥油雞	檸香柚醬溫沙拉	時蔬青菜	黃金濃湯	優酪乳	4.6	2.0	2.0	2.5		740
3/26	五	糙米飯	家常豆腐	絲瓜麵線	有機千寶菜	紅豆紫米湯		4.8	2.1	2.3	2.5		680

*本菜單食材供應商-----軒泰食品公司

學校午餐食物內容教導

(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?			乳品類	每週 3 份	每週 3 份
			豆魚蛋肉類	每日 2 份	每日 2 份
			蔬菜類	每日 1.5 份	每日 2 份
			水果	每日 1 份	每日 1 份
			油脂類	每日 2 份	每日 2.5 份



兒童節菜單票選活動

_____年 _____班

票 A. 日式拉麵+鹹酥雞+有機蔬菜+餐包+水果

票 B. 焗烤飯+雞塊*3+有機蔬菜+仙草湯+水果

票 C. 牧羊人派+滷雞腿排+有機蔬菜+紫菜蛋花湯+水果

票 D. 白醬義大利麵+烤雞排+有機蔬菜+紫菜蛋花湯+水果