

# 桃園市楊梅區瑞塘國小111 (下) 第3~4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)
2/27	一	<b>228和平紀念日</b>											
2/28	二												
3/1	三	特餐	鮮肉包	綜合滷味	有機塔菇菜	沙茶海鮮湯麵	水果	5.2	2.5	1.5	3.0	1.0	784
3/2	四	海苔飯	宮保雞丁	扁蒲肉茸	產銷履歷蔬菜	魚煨湯		4.5	2.6	1.5	3.2	0.0	692
3/3	五	糙米飯	日式照燒野菜豆皮	金針菇炒蛋	有機福山萵苣	黃瓜排骨湯		4.5	2.7	1.8	3.0	0.0	698
3/6	一	紅扁豆飯	義式香草烤雞丁	XO醬鮮蔬寬粉	有機黑葉白菜	絲瓜吻魚蛋花湯	水果	5.6	3.0	1.8	2.5	1.0	835
3/7	二	糙米飯	蒜泥白肉	客家小炒	美味時蔬Q	黑豆漿		4.5	3.0	1.4	2.0	0.0	665
3/8	三	特餐	茄汁肉絲炒飯	滷雞翅	有機小松菜	海芽蛋花湯	水果	5.0	2.6	1.3	3.0	1.0	773
3/9	四	薏仁飯	京醬雞丁	海茸炒肉絲	產銷履歷蔬菜	酸白菜肉片湯	鮮奶	4.5	2.5	1.7	3.0	0.0	761
3/10	五	糙米飯	紅燒石斑魚	奶油玉米炒蛋	有機千寶菜	山藥排骨湯	水果	5.1	3.0	1.1	3.0	1.0	805

**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

## 我的餐盤 聰明吃 營養跟著來



