

桃園市楊梅區瑞塘國小112(上) 第11~12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)
11/6	一	白米飯	打拋干丁 豆干	榨菜三絲 榨菜、干絲	有機青江菜 青江菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	4.9	2.5	1.7	2.5	1.0	745.5
11/7	二	糙米飯	鹽酥金針 金針菇	醬燒冬瓜 冬瓜、香菇	美味青菜 青菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸		5.0	2.5	1.8	2.6	0.0	699.5
11/8	三	特餐	麻油稀飯 素絞肉、高麗菜	雙豆燉肉 素雞丁、黃豆、黑豆	有機千寶菜 千寶菜	芝麻包 芝麻包	水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	747.5
11/9	四	紫米飯	酸菜菇菇 白精靈菇	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯	產銷履歷蔬 菜 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	小鮮奶	5.0	2.4	1.5	2.5	0.0	680.0
11/10	四	地瓜飯	香滷麵輪 麵輪、香菇	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔	有機黑葉白 菜 黑葉白菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
11/13	一	白米飯	沙茶雞丁 素雞丁、高麗菜	焗烤奶油白菜 大白菜、洋菇	有機甜白菜 甜白菜	黃瓜湯 大黃瓜	水果	4.8	2.5	1.7	2.5	1.0	738.5
11/14	二	糙米飯	京醬肉絲 素肉絲、小黃瓜	秋葵蒸蛋 雞蛋、秋葵	美味蔬菜 青菜	活力豆芽湯 豆芽、海芽		5.0	2.3	1.8	2.5	0.0	680.0
11/15	三	特餐	水餃 水餃	黑白切 海帶、豆干	有機廣島菜 廣島菜	酸辣湯 豆腐、筍絲	水果	5.0	2.6	1.7	2.4	1.0	755.5
11/16	四	燕麥飯	香茅杏鮑菇 豆腐、杏鮑菇	素丸子 素丸子	產銷履歷蔬 菜 青菜	蓮藕湯 蓮藕	黃豆奶	5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	690.0
11/17	五	小米飯	照燒素肚 素肚	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	有機小松菜 小松菜	結頭菜湯 結頭菜		5.0	2.4	1.8	2.4	0.0	683.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

地瓜vs.馬鈴薯

你吃的是根還是莖？熱量、纖維有多少？

(以100克為單位)

好食課版權所有

地瓜



熱量/碳水化合物
121大卡/27.8克

營養特色 部位
膳食纖維 2.5克 地下根
放冷GI降低

馬鈴薯



熱量/碳水化合物
77大卡/15.8克

營養特色 部位
膳食纖維 1.3克 地下莖
熱量低
放冷GI降低

VS.