

# 桃園市楊梅區瑞塘國小110(上) 第19~20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)
1/3	一	紅藜飯	蒜泥白肉	脆炒馬鈴薯	有機山菠菜	大滷湯	水果	5.0	2.3	1.1	2.8	1.0	736
1/4	二	糙米飯	醬燒杏鮑菇	洋蔥炒蛋	美味時蔬Q	黑豆漿		4.5	2.8	1.3	2.6	0.0	675
1/5	三	特餐	麻油雞飯	綜合滷味	有機優愛菜	玉米菇菇湯	水果	4.8	2.9	1.2	2.7	1.0	765
1/6	四	糙米飯	清蒸鯖魚	白菜寬粉	產銷履歷蔬菜	豆腐味噌湯		4.7	2.8	1.5	3.0	0.0	712
1/7	五	糙米飯	蔥油雞	八寶肉醬	有機廣島菜	冬瓜湯		4.8	3.2	1.2	2.6	0.0	723
1/10	一	芋頭飯	蔥爆肉柳	什錦黃瓜	有機高麗菜	黃豆芽元氣湯	水果	4.5	2.1	2.0	2.7	1.0	704
1/11	二	糙米飯	瓜仔雞丁	紅燒海茸	美味時蔬Q	豆漿		4.5	3.3	1.5	2.5	0.0	713
1/12	三	特餐	義大利麵	滷雞腿	有機青江菜	玉米濃湯	水果	5.0	2.7	1.1	2.6	1.0	757
1/13	四	糙米飯	雙豆燉肉	番茄蛋炒高麗菜	產銷履歷蔬菜	綠豆西谷米	黑豆奶	5.5	2.8	1.4	2.6	0.0	747
1/14	五	糙米飯	揚出豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機A菜	肉羹湯		4.7	2.4	1.1	3.0	0.0	672

**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



