

# 桃園市楊梅區瑞塘國小113(下) 第18~19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)
6/9	一	地瓜飯	鹽酥雞 素雞丁	南瓜佃煮 南瓜	有機山菠菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	5.2	2.4	1.7	2.5	1.0	759.0
6/10	二	糙米飯	鹽水雞 蘆筍、青花菜	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	青菜	味噌湯 味噌、※豆腐		5.0	2.5	1.8	2.4	0.0	691.0
6/11	三	特餐	台式炒麵 素鴨、油麵	椒鹽豆包 ※生豆包	有機莧菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	762.0
6/12	四	燕麥飯	芝麻黑乾 ※大黑豆干	絲瓜炒金菇 絲瓜、金針菇	青菜	酸菜豆皮湯 豆皮、酸菜	小鮮奶	5.0	2.4	1.8	2.4	0.0	683.0
6/13	五	十穀飯	滷油腐 ※大四角油腐	福菜桂竹筍 桂竹筍、福菜	有機黑葉白	黃豆漿 ※黃豆		5.0	2.5	1.7	2.4	0.0	688.0
6/16	一	芋頭飯	彩椒炒豆包 ※豆包、彩椒	芹香干絲 ※白干絲、芹 菜	有機空心菜	玉米濃湯 玉米	水果	5.1	2.4	1.8	2.5	1.0	755.0
6/17	二	糙米飯	鴻喜菇燴豆腐 鴻喜菇、※豆 腐	香菇筍片羹 筍片、大白菜	青菜	玉米菇菇湯 玉米、金針菇		5.1	2.4	1.8	2.5	0.0	695.0
6/18	三	特餐	揚州炒飯 素火腿、三色 粒	滷大黑干 ※大黑豆干	有機荷葉白	酸辣湯 雞蛋、※豆腐	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	752.0
6/19	四	燕麥飯	咖哩素肚 素肚、洋芋	滷大海帶 海帶	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、蛤蜊	黑豆漿	5.0	2.4	1.8	2.5	0.0	688.0
6/20	五	紫米飯	蘿蔔麵輪 麵輪、白蘿蔔	小瓜炒蛋 小黃瓜、雞蛋	有機味美菜	綠豆粉角湯 綠豆、粉角		5.2	2.5	1.8	2.4	0.0	705.0

## ※標示高鈣食材

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

### 同是瓜類 營養組成大不同

**水果類** → 香甜多汁、消暑補水

  
木瓜  
36kcal

  
網紋洋香瓜  
36kcal

  
西瓜  
32kcal

**蔬菜類** → 高纖維、低熱量

  
絲瓜  
17kcal

  
苦瓜  
13kcal

  
櫛瓜  
11kcal

  
小黃瓜  
11kcal

  
冬瓜  
9kcal

**澱粉類** → 有纖維的非精緻澱粉

  
日本南瓜  
80kcal

  
栗子南瓜  
79kcal

  
南瓜  
69kcal