

## 桃園市楊梅區瑞塘國小113(上) 第9~10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	豆魚	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量(kca)
10/21	一	白米飯	梅乾豆干 豆干、梅乾菜	清香扁蒲 扁蒲	有機蘿蔓萵苣 蘿蔓萵苣	活力豆芽湯 黃豆芽	水果	5.0	2.4	1.8	2.5	1.0	0.0	748.0
10/22	二	糙米飯	清蒸秋葵 秋葵	涼薯炒蛋 涼薯、雞蛋	青菜 青菜	姑姑湯 杏鮑菇		5.0	2.3	1.8	2.5	0.0	0.0	680.0
10/23	三	特餐	茄汁義大利麵 番茄、玉米	孜然烤羊肉 素羊肉	有機青松菜 青松菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋	水果	5.0	2.4	1.6	2.5	1.0	0.0	742.0
10/24	四	糙米飯	醬燒豆腐 豆腐	海帶肉絲 海帶、薑絲	有機高麗菜 高麗菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	優酪乳	5.0	2.4	1.7	2.5	0.0	1.0	760.0
10/25	五	白米飯	三杯雞 素雞丁、杏鮑菇	關東煮 蘿蔔、黑輪	有機味美菜 味美菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	鮮奶	5.0	2.5	1.6	2.5		1.0	765.0
10/28	一	白米飯	酸菜炒麵腸 酸菜、麵腸	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇	有機青江菜 青江菜	當歸蘿蔔湯 蘿蔔	水果	5.0	2.4	1.6	2.5	1.0	0.0	743.0
10/29	二	糙米飯	橙香豆腐 豆腐、彩椒	蒜香豆干 豆干	青菜 青菜	涼薯蛋花湯 涼薯、雞蛋		5.0	2.4	1.7	2.5	0.0	0.0	685.0
10/30	三	特餐	皮蛋素肉粥 生香菇、皮蛋	山藥捲 山藥捲	有機小白菜 小白菜	珍珠奶茶包 珍珠奶茶包	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	752.0
10/31	四	十穀飯	打拋肉 碎乾丁、番茄	玉米炒毛豆 玉米、毛豆	青菜 青菜	肉羹湯 素肉羹、筍絲	豆奶	5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	0.0	693.0
11/1	五	燕麥飯	麻油雞 素雞丁、豆腐	彩繪冬瓜 冬瓜、木耳絲	有機青松菜 青松菜	黃豆漿 黃豆	鮮奶	5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	1.0	770.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。



### 不吃南瓜就搗蛋~

## 常見南瓜有3種，營養美味CP高!



東洋南瓜



西洋南瓜



栗子南瓜

