

桃園市楊梅區瑞塘國小113(上) 第9~10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	豆魚	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量(kca)
10/21	一	白米飯	梅乾燒肉 肉角、梅乾菜	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮	有機蘿蔓萵苣 蘿蔓萵苣	活力豆芽湯 黃豆芽、大骨	水果	5.0	2.4	1.8	2.5	1.0	0.0	748.0
10/22	二	糙米飯	清蒸檸檬魚 鱸魚、豆腐	涼薯肉末 涼薯、絞肉	青菜 青菜	蒜頭雞湯 雞丁、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 絞肉、玉米	孜然烤肉 肉角	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、絞肉	海帶肉絲 海帶、肉絲	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 雞丁、豆干	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	當歸鴨肉湯 鴨肉	水果	5.0	2.4	1.6	2.5	1.0	0.0	743.0
10/29	二	糙米飯	橙香魚丁 水鯊、豆腐	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	皮蛋瘦肉粥 肉絲、皮蛋	雙豆燉肉 黃豆、肉角	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 絞肉、番茄	玉米雞丁 玉米、雞丁	青菜 青菜	肉羹湯 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 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

