

桃園市楊梅區瑞塘國小113(下) 第20~21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)
6/23	一	白米飯	豆干滷肉 肉角、※豆干	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯	有機味美菜	辣豆腐海芽湯 ※豆腐、豆芽	水果	5.1	2.4	1.7	2.5	1.0	752.0
6/24	二	玉米飯	泰式檸檬魚 旗魚丁、※豆腐	酥炸杏鮑菇 杏鮑菇	有機白莧菜	黃豆漿 ※黃豆		5.0	2.3	1.8	2.4	0.0	676.0
6/25	三	特餐	蒜味肉羹麵 麵線、肉羹	酥炸雞翅 雞翅	有機高麗菜	紅豆包 紅豆包	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753.0
6/26	四	小米飯	打拋豬 絞肉、番茄	香菇蒸蛋 雞蛋、生香菇	有機青油菜	鳳梨排骨湯 排骨、鳳梨	優酪乳	5.0	2.5	1.7	2.3	0.0	684.0
6/27	五	白米飯	雞茸玉米 雞茸、玉米	鵪鶉蛋黃瓜 大黃瓜、鳥蛋	有機空心菜	蒜香蛤蜊湯 蛤蜊、娃娃菜		5.0	2.5	1.8	2.4	0.0	691.0
6/30	一	白米飯	烤雞腿 雞腿	脆炒雙花 青、白花菜	有機山菠菜	南瓜金針湯 南瓜、金針菇	水果	5.1	2.4	1.8	2.5	1.0	755.0

~暑假開始~

※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。

