

桃園市楊梅區瑞塘國小113(上) 第3~4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	奶類	熱量(kcal)
9/9	一	白米飯	豆酥蒸豆腐 板豆腐	奶油玉米 玉米、奶油	有機青松菜 青松菜	福菜豆皮湯 福菜、豆皮	水果	5.0	2.5	1.6	2.5	1.0	0.0	750.0
9/10	二	糙米飯	雙豆燉素雞 素雞、黃豆	塔香茄子 茄子	有機小松菜 小松菜	南瓜金針湯 南瓜、金針菇		5.2	2.5	1.8	2.4	0.0	0.0	705.0
9/11	三	特餐	麵線糊 素肉羹、麵線	鹽酥雞捲 素雞捲	有機青油菜 青油菜	芝麻包 芝麻包	水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	748.0
9/12	四	小米飯	鹽水雞 素雞丁、青花菜	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	產銷履歷蔬 菜 青菜	苜菜湯 苜菜	小鮮奶	5.1	2.5	1.7	2.5	0.0	1.0	760.0
9/13	五	海苔飯	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉	茶葉蛋 雞蛋	有機千寶菜 千寶菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜		5.2	2.4	1.6	2.5	0.0	0.0	697.0
9/16	一	白米飯	壽喜燒板豆腐 大白菜、豆腐	香滷毛豆 毛豆	有機荷葉白 荷葉白菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	753.0
9/17	二	中秋節放假一日												
9/18	三	特餐	紅燒湯麵 豆皮、白蘿蔔	蜜汁黑乾 大黑豆乾	有機味美菜 味美菜	豆沙包 豆沙包	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	753.0
9/19	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉 素鴨丁、洋芋	南瓜炒蛋 南瓜、雞蛋	產銷履歷蔬 菜 青菜	活力蔬菜湯 大白菜、木耳絲	優酪乳	5.2	2.4	1.7	2.4	0.0	1.0	776.0
9/20	五	紫米飯	酥炸甜不辣 素甜不辣	花生麵筋 麵筋、花生	有機菇塔菜 菇塔菜	黑豆漿 黑豆		5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	0.0	690.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

中秋月餅熱量大公開

誰是熱量大魔王



松子蓮蓉月餅(180g)
720大卡
慢跑90分鐘



綠豆椪(80g)
316大卡
慢跑39分鐘



蛋黃酥(60g)
285大卡
慢跑35分鐘



芋頭酥(65g)
270大卡
慢跑33分鐘



棗泥核桃月餅(68g)
263大卡
慢跑32分鐘



鳳梨酥(45g)
202大卡
慢跑25分鐘



芋泥蘇式月餅(60g)
201大卡
慢跑25分鐘



冰淇淋月餅(75g)
200大卡
慢跑25分鐘



流心月餅(45g)
178大卡
慢跑22分鐘



冰皮月餅(65g)
178大卡
慢跑22分鐘