桃園市楊梅區瑞塘國小113 (上) 第1~2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)
8/26	一	開心暑假												
8/27	二													
8/28	三													
8/29	四	返校日												
8/30	五	白米飯	可樂滷皮絲 皮絲、可樂	彩繪干絲 白干絲、紅蘿蔔	有機荷葉白 荷葉白菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲		5.0	2.4	1.7	2.5	0.0	0.0	685.0
9/2	一	白米飯	咖哩雞 素雞丁、洋芋	蒜香花椰 青花菜、秀珍菇	有機小松菜 小松菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.0	2.4	1.8	2.5	1.0	0.0	748.0
9/3	二	糙米飯	魚香素雞 素雞、紅蘿蔔	清炒扁蒲 扁蒲	青菜 青菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	695.0
9/4	三	特餐	日式烏龍麵 豆皮、杏鮑菇	可樂餅 洋芋、玉米	有機甜白菜 甜白菜	味噌湯 豆腐、海芽	水果	5.0	2.5	1.5	2.6	1.0	0.0	752.0
9/5	四	糙米飯	鴿蛋肉燥 鳥蛋、干丁	絲瓜麵線 絲瓜、白麵線	產銷履歷蔬菜 青菜	黃豆漿 黃豆		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	695.0
9/6	五	紫米飯	塔香豆干 豆干、九層塔	玉米炒蛋 雞蛋、玉米	有機空心菜 空心菜	瓜仔菇菇湯 杏鮑菇、脆瓜		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	695.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。