

## 桃園市楊梅區瑞塘國小113(上) 第11~12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)
11/4	一	白米飯	雙豆燉豆干 豆干、黃豆	清炒筊白筍 筊白筍、彩椒	有機青油菜 青油菜	仙草山藥湯 仙草、山藥	水果	5.0	2.4	1.8	2.5	1.0	0.0	748.0
11/5	二	糙米飯	梅乾炒碎丁 碎干丁、梅乾菜	茶葉蛋 雞蛋	青菜 青菜	鳳梨木耳湯 木耳、鳳梨		5.0	2.4	1.6	2.3	0.0	0.0	674.0
11/6	三	特餐	古早味油飯 糯米、皮絲	糖醋豆包 豆包	有機菇塔菜 菇塔菜	酸菜豆皮湯 酸菜、豆皮	水果	5.0	2.5	1.6	2.5	1.0	0.0	750.0
11/7	四	糙米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇	絲瓜麵線 絲瓜、麵線	青菜 青菜	南瓜金針湯 南瓜、金針菇		5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	0.0	690.0
11/8	五	白米飯	咖哩雞 素雞丁、洋芋	回鍋乾片 高麗菜、豆干	有機小白菜 小白菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	小鮮奶	5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	695.0
11/11	一	白米飯	蠔油素雞 素雞、彩椒	白菜滷 大白菜	有機青松菜 青松菜	豆腐蛋花湯 雞蛋、豆腐	水果	5.0	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	755.0
11/12	二	糙米飯	素油腐 油腐	玉米炒蛋 雞蛋、玉米	青菜 青菜	黑豆漿 黑豆		5.1	2.5	1.6	2.5	0.0	0.0	697.0
11/13	三	特餐	蒜味肉羹麵 素肉羹、筍絲	豆芽炒麵腸 麵腸、豆芽菜	有機千寶菜 千寶菜	芝麻包 芝麻包	水果	5.0	2.3	1.7	2.5	1.0	0.0	737.0
11/14	四	十穀飯	紅燒蘭花干 蘭花干、白蘿蔔	彩繪干絲 白干絲、木耳	青菜 青菜	黃瓜湯 大黃瓜		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	695.0
11/15	五	燕麥飯	芋香白菜 芋頭、大白菜	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯	有機味美菜 味美菜	油腐細粉湯 油豆腐、冬粉		5.0	2.4	1.7	2.4	0.0	0.0	681.0

**本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。**



**富含巨量維生素C！一天吃兩個  
就可滿足人體一天所需**

**怎麼選購**

- 蒂頭無枯萎
- 果形端正 完整飽滿
- 皮薄肉厚 果面平滑
- 色澤鮮明無雜色 有光澤感

**料理訣竅**

- 彩色甜椒適合生食
- 料理前要記得先去蒂
- 仔細清洗果實表面再進行各式料理使用。