

## 桃園市楊梅區瑞塘國小113(上) 第11~12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) |
| 11/4  | 一  | 白米飯 | 雙豆燉肉<br>肉角、黃豆    | 蔥油筍白筍<br>筍白筍、彩椒 | 有機青油菜<br>青油菜 | 仙草雞湯<br>仙草、雞丁   | 水果  | 5.0      | 2.4 | 1.8 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 748.0   |
| 11/5  | 二  | 糙米飯 | 梅乾蒸肉餅<br>絞肉、梅乾菜  | 茶葉蛋<br>雞蛋       | 青菜<br>青菜     | 鳳梨木耳湯<br>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<br>糯米、肉絲   | 糖醋豆包<br>豆包      | 有機菇塔菜<br>菇塔菜 | 酸菜肉片湯<br>酸菜、肉片  | 水果  | 5.0      | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 750.0   |
| 11/7  | 四  | 糙米飯 | 三杯魷魚<br>魷魚、杏鮑菇   | 絲瓜麵線<br>絲瓜、麵線   | 青菜<br>青菜     | 南瓜金針湯<br>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<br>雞丁、洋芋     | 回鍋乾片<br>高麗菜、豆干  | 有機小白菜<br>小白菜 | 玉米蛋花湯<br>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<br>素雞、彩椒    | 白菜滷<br>大白菜      | 有機青松菜<br>青松菜 | 薑絲魚湯<br>鮪魚、豆腐   | 水果  | 5.0      | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 755.0   |
| 11/12 | 二  | 糙米飯 | 洋釀炸雞<br>雞丁       | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米   | 青菜<br>青菜     | 黑豆漿<br>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<br>肉羹、筍絲   | 蒜泥白肉<br>肉片、豆芽菜  | 有機千寶菜<br>千寶菜 | 芝麻包<br>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 | 紅燒豬肉<br>豬肉、白蘿蔔   | 彩繪干絲<br>白干絲、肉絲  | 青菜<br>青菜     | 黃瓜魚丸湯<br>大黃瓜、魚丸 |     | 5.0      | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 695.0   |
| 11/15 | 五  | 燕麥飯 | 照燒魷魚丸<br>魷魚丸、大白菜 | 脆炒馬鈴薯<br>馬鈴薯    | 有機味美菜<br>味美菜 | 油腐細粉湯<br>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。