

桃園市楊梅區瑞塘國小113(下) 第8~9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	熱量(kcal)
3/31	一	芝麻飯	可樂滷烤麩 烤麩	腰果四丁 腰果、三色丁	有機黑葉菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	水果	5.2	2.5	1.6	2.5	1.0	764.0
4/1	二	蕎麥飯	沙茶豆包 豆包	洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋	有機高麗菜	蘿蔔湯 蘿蔔		5.1	2.5	1.8	2.5	0.0	702.0
4/2	三	補假、清明連假											
4/3	四												
4/4	五												
4/7	一												白米飯
4/8	二	糙米飯	咕咾肉 豆干、彩椒	雪裡紅炒豆干 雪裡紅、豆干	產銷履歷青菜	紅豆豆漿 紅豆、黃豆		5.0	2.5	1.8	2.4	0.0	691.0
4/9	三	特餐	水餃 素水餃	十三香滷味 烏蛋、海帶	有機黑葉白	酸辣湯 豆腐、雞蛋	水果	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0	766.0
4/10	四	紅藜飯	安東燉雞 素雞丁、洋芋	金沙杏鮑菇 杏鮑菇、南瓜	產銷履歷青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	黃豆奶	5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
4/11	五	十穀飯	咖哩豆腐 豆腐、洋芋	芝麻海帶根 海帶根、肉絲	有機小白菜	養身山藥湯 山藥、豆皮		5.1	2.5	1.8	2.5	0.0	702.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。



清明潤餅健康吃

聰明搭配少負擔



營養小提醒：
潤餅熱量約等於1-1.2碗
白飯，正餐白飯請減量！

餅皮、油麵替換吃

↓

未精製全穀雜糧
(增加膳食纖維攝取，腸道更健康)



全麥潤餅皮

配料多蔬果

↓

選擇在地蔬果
(蔬果甜味取代糖粉，減糖無負擔)



加工肉類應避免

↓

優質蛋白質
(選擇低脂肉類，避免飲食熱量增加)



雞肉絲

適當調味更健康

↓

適當調味
(花生粉屬於油脂與堅果種子類，一餐不超過一湯匙)



花生粉：糖粉
3：1