

桃園市楊梅區瑞塘國小113(下) 第16~17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)
5/26	一	白米飯	醬炒干片 ※豆干	奶香洋芋 馬鈴薯、三色粒	有機塔菇菜	牛蒡湯 牛蒡	水果	5.1	2.3	1.8	2.4	1.0	743.0
5/27	二	糙米飯	可樂餅 馬鈴薯、雞蛋	鹹蛋炒苦瓜 苦瓜、鹹蛋	有機小松菜	黃豆漿 ※黃豆		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
5/28	三	特餐	古早味油飯 糯米、皮絲	豆包披薩 ※豆包、※起司	有機青油菜	大黃瓜湯 大黃瓜	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753.0
5/29	四	白米飯	韓式部隊鍋 大白菜、香菇	酥炸地瓜條 地瓜	有機高麗菜	糯米山藥湯 山藥、糯米	豆漿	5.1	2.5	1.9	2.5	0.0	705.0
5/30	五	端午節放假一日											
6/2	一	白米飯	筍干麵輪 麵輪、筍干	櫛瓜蒸蛋 雞蛋、櫛瓜	有機空心菜	鳳梨菇菇湯 杏鮑菇、鳳梨	水果	5.0	2.4	1.7	2.5	1.0	745.0
6/3	二	糙米飯	海菜海鮮羹 海菜、※豆腐	塔香茄子 茄子、絞肉	青菜	番茄蔬菜湯 番茄、秀珍菇		5.0	2.3	1.9	2.5	0.0	683.0
6/4	三	特餐	炒泡麵 香菇、青江菜	青椒炒豆干 青椒、※豆干	有機黑葉白	油腐細粉湯 冬粉、※油腐	水果	5.0	2.5	1.7	2.4	1.0	748.0
6/5	四	白米飯	香滷素肚 ※素肚、絞肉	清炒高麗菜 高麗菜	韭菜銀芽	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋		5.0	2.3	1.8	2.5	0.0	680.0
6/6	五	十穀飯	鴿蛋肉燥 鳥蛋、※碎干丁	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋	有機甜白菜	珍珠鮮奶茶 粉圓、※奶粉		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0

※標示高鈣食材

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。



端午粽香

五要策略

要 全穀粽

增纖維



要 控制份量

一天一顆恰恰好



要 多樣化配料

蔬菜配料好選擇



要 少鹽 少糖 少油膩

少醬多原味
選瘦肉、海鮮



要 均衡飲食

搭配蔬果
遵循我的餐盤



資料來源：
衛生福利部國民健康署

屏東縣政府衛生局
Pingtung Health Bureau
Pingtung County Government

屏東縣 PINGTUNG
社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center