


桃園市楊梅區瑞塘國小112(下) 第19~20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)
6/17	一	白米飯	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲	木須瓠瓜 瓠瓜、木耳	有機千寶菜 千寶菜	油腐細粉湯 油豆腐、冬粉	水果	5.0	2.4	1.7	2.5	1.0	0.0	745.0
6/18	二	糙米飯	蒲燒魚丁 鯛魚、豆腐	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉	有機黑葉白菜 黑葉白菜	綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓		5.1	2.4	1.8	2.4	0.0	0.0	690.0
6/19	三	特餐	素排骨酥麵 黃麵、冬瓜	排骨酥 軟骨丁	有機高麗菜 高麗菜	芝麻包 芝麻包	水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	748.0
6/20	四	紫米飯	三杯雞 雞丁、豆干	玉米絞肉 玉米、絞肉	產銷履歷蔬菜 青菜	酸菜肉片湯 長酸菜、肉片	黃豆奶	5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	0.0	690.0
6/21	五	小米飯	番茄肉燥 絞肉、番茄	起司馬鈴薯蛋 雞蛋、馬鈴薯	有機青江菜 青江菜	鳳梨苦瓜雞湯 苦瓜、鳳梨		5.0	2.5	1.6	2.5	0.0	0.0	690.0
6/24	一	白米飯	塔香杏鮑菇 杏鮑菇	客家小炒 豆干片、乾魷魚	有機小白菜 小白菜	桂竹筍雞湯 竹筍、雞丁	水果	5.0	2.5	1.6	2.5	1.0	0.0	750.0
6/25	二	糙米飯	香酥魚排 魚排	腐皮白菜 大白菜、豆皮	有機空心菜 空心菜	黑豆漿 黑豆		5.0	2.5	1.7	2.6	0.0	0.0	697.0
6/26	三	特餐	茄汁義大利麵 絞肉、番茄	蔥爆孜然肉片 肉片、杏鮑菇	有機青松菜 青松菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、高麗菜	水果	5.0	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	755.0
6/27	四	糙米飯	滷雞腿 雞腿	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥	產銷履歷蔬菜 青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	小鮮奶	5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	1.0	774.0
6/28	五	紫米飯	梅乾蒸肉餅 梅乾菜、絞肉	烏蛋大黃瓜 大黃瓜、烏蛋	有機青江菜 青江菜	味噌湯 豆腐、海芽		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。

原來我們喝了這麼多糖!

 = 1顆
5克的方糖



紅茶



可樂



運動力飲食飲料



熱量資料來源:健康署

* 飲料因不同生產/
方式會力熱量
差異, 此圖僅供參考



奶茶



柳橙果汁



愛上西多飲食飲料