

桃園市楊梅區瑞塘國小113(下) 第10~11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	熱量(kcal)
4/14	一	白米飯	腐乳燒雞 雞丁、高麗菜	原味蒸蛋 雞蛋	有機青江菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753.0
4/15	二	糙米飯	台式滷肉 肉角、麵輪	鐵板銀芽 豆芽菜、甜不辣	有機小松菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐		5.2	2.4	1.8	2.5	0.0	688.0
4/16	三	特餐	皮蛋瘦肉粥 皮蛋、肉絲	香滷油腐 大油豆腐	有機A菜	豬肉餡餅 豬肉餡餅	水果	5.1	2.5	1.7	2.4	1.0	755.0
4/17	四	小米飯	鴿蛋肉燥 絞肉、烏蛋	回鍋乾片 高麗菜、豆干	青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	保久乳	5.0	2.4	1.8	2.5	0.0	688.0
4/18	五	紫米飯	酥炸魚柳條 虱目魚柳	冬瓜豆皮 冬瓜、豆皮	有機塔菇菜	蒜頭雞湯 雞丁、杏鮑菇		5.0	2.4	1.8	2.4	0.0	683.0
4/21	一	白米飯	蠔油素雞 素雞、香菜	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥	有機小白菜	鳳梨雞湯 雞丁、鳳梨	水果	5.0	2.4	1.8	2.5	1.0	748.0
4/22	二	糙米飯	白醬魚丁 鱈魚丁、洋芋	咖哩粉絲煲 冬粉、三色粒	有機高麗菜	肉羹湯 肉羹、雞蛋		5.1	2.5	1.8	2.5	0.0	702.0
4/23	三	特餐	紅燒湯麵 肉角、白蘿蔔	滷翅小腿*2 翅小腿	有機味美菜	芝麻包 芝麻包	水果	5.1	2.5	1.7	2.4	1.0	755.0
4/24	四	玉米飯	竹筍燒肉 肉角、桂竹筍	刺瓜雲耳 大黃瓜、木耳	產銷履歷青菜	玉米海結湯 玉米、海帶結	小鮮奶	5.1	2.4	1.8	2.5	0.0	695.0
4/25	五	燕麥飯	椒麻雞 雞丁、檸檬	絲瓜麵線 絲瓜、麵線	有機小松菜	黃豆漿 黃豆		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。

洋蔥7個小知識

知識1 營養價值

洋蔥富含鈣、磷、鐵、維生素A、B、C、硫化物(蒜素)、前列腺素、硒元素、槲皮素、類黃酮素及膳食纖維

知識2 外觀

依顏色分為白洋蔥、紫洋蔥、黃洋蔥等，形狀有紡錘形、圓球形和扁球形。

知識4 產期

主要產期：中部及高雄：1-2月
屏東：3-4月上旬

知識3 產地

年主產區為雲林縣、屏東縣、彰化縣、嘉義縣及高雄市等地，以彰化伸港地區產期最早，自12月開始依序由北往南採收。

知識5 怎麼挑

挑選時以球體完整堅實、表皮完整光滑、乾燥、無萌芽、無鬚根及無腐爛為佳

知識6 怎麼保存

放置於陰涼乾燥且通風處或冷藏，如果已經發芽或變軟，內部可能發霉或腐爛建議勿食。以免脹氣，不宜過量食用

知識7 料理方式

洋蔥烹調方式多元，生食清甜爽口，烹煮後柔軟甘香，無論涼拌沙拉、洋蔥炒蛋、咖哩、蓋飯、搭配肉類快炒或熬煮鍋物高湯，生熟料理都好吃！

