

桃園市楊梅區瑞塘國小113(下) 第10~11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)
4/14	一	白米飯	腐乳燒豆腐 豆腐、高麗菜	原味蒸蛋 雞蛋	有機青江菜	酸菜豆皮湯 酸菜、豆皮	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753.0
4/15	二	糙米飯	滷麵輪 麵輪	鐵板銀芽 豆芽菜、素甜 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、皮絲	香滷油腐 大油豆腐	有機A菜	山藥捲 山藥捲	水果	5.1	2.5	1.7	2.4	1.0	755.0
4/17	四	小米飯	鴿蛋干丁 豆乾丁、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	酥炸地瓜條 地瓜條	冬瓜豆皮 冬瓜、豆皮	有機塔菇菜	菇菇湯 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	荷包蛋 雞蛋	有機小白菜	鳳梨雞湯 素雞丁、鳳梨	水果	5.0	2.4	1.8	2.5	1.0	748.0
4/22	二	糙米飯	白醬干丁 白干丁、洋芋	咖哩粉絲煲 冬粉、三色粒	有機高麗菜	肉羹湯 素肉羹、雞蛋		5.1	2.5	1.8	2.5	0.0	702.0
4/23	三	特餐	紅燒湯麵 油腐、白蘿蔔	炒雙筍 蘆筍、玉米筍	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	竹筍燒豆干 豆干、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	蚵仔酥 素蚵仔酥	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。



鳳梨營養

熱量: 53kcal
 蛋白質: 0.7g
 膳食纖維: 1.1g
 維生素B1: 0.08 mg
 維生素C: 12.0mg
 *每100g



鳳梨好處

鳳梨酵素
 促進消化
 膳食纖維
 促進腸道蠕動
 維生素B1
 維持能量代謝
 維生素C
 抗氧化



吃對時間

飯後吃: 幫助消化
 大餐後: 促進腸蠕動