

桃園市楊梅區瑞塘國小113(上) 第13~14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	豆魚	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量(kca)
11/18	一	白米飯	破布子蒸魚 鯛魚、豆腐	南瓜炒蛋 南瓜、雞蛋	有機青江菜 青江菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	5.0	2.5	1.7	2.4	1.0	0.0	748.0
11/19	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉 豆干、洋芋	蒜香花椰 青花菜、白花菜	青菜 青菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸		5.0	2.4	1.8	2.3	0.0	0.0	679.0
11/20	三	特餐	肉絲炒飯 肉絲、雞蛋	滷翅小腿 翅小腿	有機山茼蒿 山茼蒿	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	水果	5.2	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	748.0
11/21	四	十穀飯	家常豆腐 豆腐、洋蔥	奶油玉米 玉米	青菜 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔	保久乳	5.1	2.4	1.7	2.5	0.0	1.0	750.0
11/22	五	白米飯	腐乳燒雞 雞丁、高麗菜	蒜炒海帶根 海帶根	有機小松菜 小松菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		5.0	2.4	1.8	2.5	0.0	0.0	688.0
11/25	一	白米飯	蜜汁黑干 大黑豆干	玉米蒸蛋 玉米、雞蛋	有機黑葉白 黑葉白菜	蔬菜活力湯 大白菜	水果	5.1	2.4	1.8	2.3	1.0	0.0	746.0
11/26	二	糙米飯	薑母雞 雞丁、板豆腐	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	青菜 青菜	紫米豆漿 黃豆、紫米		5.1	2.4	1.7	2.5	0.0	0.0	692.0
11/27	三	特餐	麻醬麵 油麵、花生醬	蘿蔔甜不辣 甜不辣、蘿蔔	有機蘿蔓菜 蘿蔓菜	玉米海結湯 玉米、海帶結	水果	5.0	2.5	1.7	2.4	1.0	0.0	748.0
11/28	四	燕麥飯	可樂滷蹄丁 蹄丁、肉角	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮	青菜 青菜	四神湯 軟骨丁、蘿蔔	豆奶	5.0	2.4	1.7	2.3	0.0	0.0	676.0
11/29	五	紫米飯	酥炸虱目魚條 虱目魚	韭菜豆干 豆干、韭菜	有機甜白菜 甜白菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜、雞蛋		5.0	2.5	1.8	2.4	0.0	0.0	691.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

