

桃園市楊梅區瑞塘國小114(上) 第21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)
1/19	一	白米飯	蔥油雞 雞絲(拌)	咖哩寬粉 寬粉、高麗菜(炒)	有機A菜	蘋果木耳湯 白木耳、蘋果	水果	5.1	2.3	1.8	2.4	1.0	0.0	743.0
1/20	二	糙米飯	油豆腐蹄丁 ※油豆腐、豬腳(滷)	鳳梨炒木耳 黑木耳、鳳梨(炒)	青菜	芥菜肉片湯 芥菜、肉片		5.0	2.4	1.8	2.4	0.0	0.0	683.0
1/21	三	特餐	味噌拉麵 白麵、玉米(煮)	椒鹽雙薯 薯條(炸)	有機福山 萵苣	叉燒包 叉燒包	水果	5.1	2.3	1.7	2.4	1.0	0.0	740.0
1/22	四	十穀飯	芝麻腿排 雞腿排(烤)	滷菜拼盤 烏蛋、海帶(滷)	青菜	大滷湯 大白菜、雞蛋	小鮮奶	5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	1.0	776.0
1/23	五	糙米飯	義式烤魚 旗魚、彩椒(烤)	奶香馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	有機小松菜	羅宋湯 番茄、高麗菜		5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	0.0	693.0

※標示高鈣食材

※本菜單使用國產可溯源豬肉

※本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者食用

春節零食熱量高

 原味花生 熱量 33 kcal	 甘草瓜子 熱量 15 kcal	 原味開心果 熱量 65 kcal	 原味腰果 熱量 89 kcal	 花生糖 熱量 80 kcal
 牛軋糖 熱量 46 kcal	 黑芝麻糖 熱量 103 kcal	 蜜汁豬肉乾 熱量 178 kcal	 原味牛肉乾 熱量 163 kcal	 魷魚絲 熱量 102 kcal
 天公豆 熱量 70 kcal	 足球巧克力 熱量 229 kcal	 太妃糖 熱量 220 kcal	 沙其馬 熱量 111 kcal	 芒果乾 熱量 191 kcal
 油炸海苔 熱量 250 kcal	 花生麻薯 熱量 100 kcal	 炸哩炸哩 熱量 659 kcal	 春卷 熱量 254 kcal	 柿餅 熱量 125 kcal