

桃園市楊梅區瑞塘國小114(上) 第21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	奶類	熱量(kcal)
1/19	一	白米飯	炒素甜不辣 甜不辣(炒)	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	滷油腐 ※油豆腐(滷)	鳳梨炒木耳 黑木耳、鳳梨 (炒)	青菜	芥菜皮絲湯 芥菜、皮絲		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	高麗菜包 高麗菜包	水果	5.1	2.3	1.7	2.4	1.0	0.0	740.0
1/22	四	十穀飯	素雲菜捲 雲菜捲(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	義式烤菇 彩椒、杏鮑菇 (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

 10顆 原味花生 熱量 33 kcal	 10顆 甘草瓜子 熱量 15 kcal	 10顆 原味開心果 熱量 65 kcal	 10顆 原味腰果 熱量 89 kcal	 1顆 花生糖 熱量 80 kcal
 1顆 牛軋糖 熱量 46 kcal	 1顆 黑芝麻糖 熱量 103 kcal	 50g 蜜汁豬肉乾 熱量 178 kcal	 50g 原味牛肉乾 熱量 163 kcal	 35g 魷魚絲 熱量 102 kcal
 10顆 天公豆 熱量 70 kcal	 10顆 足球巧克力 熱量 229 kcal	 5顆 太妃糖 熱量 220 kcal	 1個 沙其馬 熱量 111 kcal	 50g 芒果乾 熱量 191 kcal
 50g 油炸海苔 熱量 250 kcal	 2個 花生麻薯 熱量 100 kcal	 120g 炸哩炸哩 熱量 659 kcal	 18根 春卷 熱量 254 kcal	 1個 柿餅 熱量 125 kcal