

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	
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 萬苣	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 鳥蛋、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(者)	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

