

桃園市楊梅區楊光中小學

114 年 3 月 葷食 菜單

日期	主食	副菜					營養分析(份數)						
		主菜	副菜	蔬菜	湯品	餐點	全穀根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油脂坚果種子	乳品	水果	熱量(kcal)
3/3 一	白米飯 白米	芝麻壽喜燒 肉片,洋蔥,紅蘿蔔	螞蟻上樹 絞肉,紅蘿蔔,木耳,冬粉	產履蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨丁,芹菜		5.5	2.5	1.7	2.5	0	0	728
3/4 二	糙米飯 白米,糙米	香菇肉燥 絞肉,豆干丁,香菇	彩椒拌茼蒿 小黃瓜,彩椒,花片,薑絲	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	6	2.3	1.6	2.5	0	1	805
3/5 三	特餐	酸辣湯麵 麵,豆腐,金針菇,木耳,肉絲,筍絲	吮指雞翅 雞翅,地瓜粉	溯源青菜	芝麻包	乳品	5	2.7	1.5	3	0.5	0	785
3/6 四	糙米飯 白米,糙米	椰漿咖哩雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	海茸雙絲 海茸,芹菜,薑絲,白干絲,肉絲	有機蔬菜	玉米大骨湯 芹菜,大骨,玉米段	水果	5.5	2.5	1.6	2.5	0	1	785
3/7 五	紅藜小米飯	青醬海鮮 魚丁,蛤蜊,九層塔,洋蔥	嫩嫩蒸蛋 蛋,蔥	有機蔬菜	養生山藥湯 山藥,馬鈴薯,雞架,枸杞	乳品 (補2/12)	5.3	3	1.5	2.5	0.5	0	806
3/10 一		親職日補休											0
3/11 二	白米飯 白米	蒜香泡菜魚 大白菜,魚丁,凍豆腐	三色炒蛋 玉米粒,蛋,紅蘿蔔,毛豆仁	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁	水果	6	3.5	1.6	2.5	0	1	895
3/12 三	特餐	古早味油飯 糯米,肉絲,香菇絲,紅蔥頭	雙結滷肉 肉片,海帶結,百頁結,紅蘿蔔,薑片	產履蔬菜	刈薯魚丸湯 刈薯,魚丸,芹菜	乳品	5.3	2.2	1.5	2.6	0.5	0	751
3/13 四	糙米飯 白米,糙米	醬燒大排 豬排	奶香洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,絞肉	有機蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽,豆腐,蔥,味噌	水果	5.5	2.8	1.5	2.8	0	1	819
3/14 五	海苔香鬆飯	香蒸肉餅 絞肉,豆腐,洋蔥	塔香茄螺 茄子,麵腸,九層塔	有機蔬菜	金菇蛋花湯 金針菇,蛋,蔥,紅蘿蔔	乳品 (補2/19)	5	2.5	1.7	2.7	0.5	0	762
3/17 一	白米飯 白米	鹽酥魚排 鯊魚片	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔥	產履蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片,		5	4	1.5	2.8	0	0	814
3/18 二	糙米飯 白米,糙米	梅干嫩肉 肉片,梅乾菜,百頁片	日式關東煮 柴魚片,白蘿蔔,玉米條,貢丸	有機蔬菜	豆漿 黃豆	水果	5.3	3	1.7	2.5	0	1	811
3/19 三	特餐	肉絲炒麵 韭菜,豆芽,肉絲,麵	黑胡椒雞丁 雞丁,油豆腐,洋蔥,黑胡椒粒	溯源青菜	大滷湯 豆腐,肉絲,紅蘿蔔,筍絲,木耳	乳品	5	2.5	1.6	2.6	0.5	0	755
3/20 四	糙米飯 白米,糙米	宮保雞丁 雞丁,麵腸,乾辣椒,油花生	什錦燴鮮菇 大黃瓜,肉絲,鮮菇,木耳	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,薑絲	水果	5	2	1.7	2.7	0	1	724
3/21 五	紫米飯	地瓜燒肉 肉丁,上肉丁,地瓜	香菇蒸蛋 蛋,青蔥,生香菇	有機蔬菜	番茄羅宋湯 大番茄,洋蔥,高麗菜,大骨	非基改豆奶	5.3	3.4	1.6	2.5	0	0	779
3/24 一	白米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥,鳳梨丁	客家小炒 豆干,肉絲,芹菜,蔥	產履蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜,香菇,大骨		5.3	2.5	1.6	2.7	0	0	720
3/25 二	糙米飯 白米,糙米	蒜泥白肉 肉片,蒜末,高麗菜,木耳	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋,蔥	有機蔬菜	銀耳甜湯 白木耳,冬瓜磚,粉圓	水果	5.3	3.5	1.7	2.5	0	1	849
3/26 三	特餐	雜糧蛋炒飯 五穀米,肉絲,玉米粒	香滷雞排 雞排	產履蔬菜	黃瓜肉羹湯 大黃瓜,肉羹,紅蘿蔔,	乳品	5.5	2.5	1.6	2.6	0.5	0	790
3/27 四	糙米飯 白米,糙米	筍乾豬腳 筍乾,豬腳,肉丁	拌腐皮花菜 花椰菜,紅蘿蔔,豆皮	有機蔬菜	四神湯 四神,大骨	水果	5.3	2	1.7	2.5	0	1	736
3/28 五	燕麥飯	椒鹽拼盤 魚丁,地瓜,百頁,九層塔	宜蘭西魯肉 大白菜,紅蘿蔔,木耳,肉絲,蛋	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋,薑絲		5.5	2.5	1.7	2.8	0	0	741
3/31 一	白米飯 白米	味噌醬雞 高麗菜,雞丁,味噌	油蔥蒸蛋 油蔥,蛋	產履蔬菜	三色玉米湯 刈薯,玉米,大骨,紅蘿蔔		5.3	2.5	1.6	2.5	0	0	711

供應商：軒泰食品有限公司

營養師：

國小部主任：

校長：

~本校均採用國產豬肉~請安心食用~

營養小知識專欄

你吃的食物夠健康嗎!?讓身體快樂的飲食Tips 掌握健康飲食的養成重點

資料來源：台灣癌症基金會

萬事起頭難？一起從蔬果彩虹 579 開始

蔬果攝取不足是造成許多慢性疾病的重要原因，許多健康飲食指引，均鼓勵民眾多多攝取足量新鮮蔬果。根據衛福部國健署建議，民眾每日至少應養成「3 蔬 2 果」的健康飲食型態，意指每天應攝取 3 份蔬菜（1 份蔬菜煮熟後約半碗至八分滿碗）及 2 份水果（1 份水果約 1 個拳頭大小），並進一步做到蔬果彩虹 579，選用在地當季新鮮、顏色豐富的原型蔬菜及水果。

1 選擇當季新鮮

選擇當季新鮮蔬果，可大幅降低農藥及肥料的使用，並避免加工保存的機會、減輕環境負擔。

2 挑選色彩多樣

通常蔬菜顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C 及礦物質鐵、鈣也越多，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。

3 吃原型水果

建議民眾應直接食用原型水果，保留完整營養，或盡量洗乾淨連果皮一起吃，可攝取更多膳食纖維，亦可減少廢棄物的產生。

