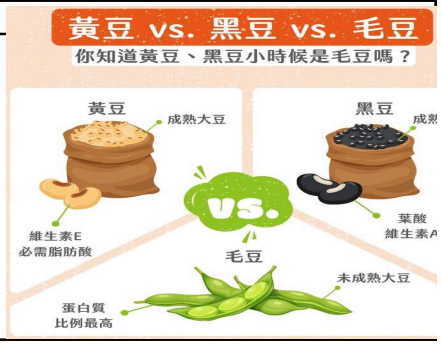
桃園市楊梅區楊光中小學　113 年　12 月　葷食　菜單

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	油脂堅果種子	乳品	水果	熱量(kcal)
12/2 一	白米飯 白米	川味辣子雞 雞丁,乾辣椒	麵筋白菜滷 大白菜,蛋,木耳,油泡	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,薑絲		5.3	2.3	1.8	2.5	0	0	701
12/3 二	糙米飯 白米,糙米	豬肉壽喜燒 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,白芝麻	醬拌黑方丁 大溪黑干,絞肉,蔥	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	水果	5.7	2.5	1.5	2.5	0	1	797
12/4 三	特餐	芋頭鮮肉粥 香菇絲,蝦米,絞肉,芋頭,芹菜	梅干嫩肉 梅乾菜,肉片	溯源青菜	刈包 刈包	乳品	5.5	2.3	1.6	2.5	0.5	0	770
12/5 四	糙米飯 白米,糙米	味噌燒雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	什錦鹽水拼盤 青花菜,筍片,甜不辣,素雞	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,洗選蛋	水果	5.4	2.5	1.5	2.5	0	1	776
12/6 五	燕麥飯	海苔魚片 魚片,海苔粉	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜	蓮藕雞湯 蓮藕,枸杞,雞丁		5.3	3.5	1.7	2.8	0	0	802
12/9 一	白米飯 白米	酥炸雞翅 雞翅	海味冬瓜 冬瓜,海帶結,肉片,油腐丁	產履蔬菜	金針菇蛋花湯 金針菇,洗選蛋,蔥		5.3	2.3	1.8	2.8	0	0	715
12/10 二	糙米飯 白米,糙米	香菇肉燥 絞肉,碎豆干,香菇絲	什錦關東煮 白蘿蔔,柴魚片,紅蘿蔔	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	水果	5.7	2.5	1.7	2.6	0	1	806
12/11 三	特餐	肉絲炒米粉 肉絲,韭菜,豆芽,木耳,米粉	塔香雞丁 雞丁,薑片,九層塔	溯源青菜	白菜肉羹湯 肉羹,大白菜,紅蘿蔔	乳品	5.3	2.3	1.5	2.7	0.5	0	763
12/12 四	糙米飯 白米,糙米	筍香控肉 肉丁,竹筍,薑片	黃瓜拌白玉 小黃瓜,白玉切片,木耳	有機蔬菜	刈薯三色湯 刈薯,紅蘿蔔,生香菇,芹菜	水果	5.2	1.7	1.5	2.5	0	1	702
12/13 五	紅藜麥飯	茄汁淋魚 魚丁,毛豆仁,洋蔥	肉茸蒸蛋 蛋,絞肉,蔥	有機蔬菜	四神湯 四神,大骨	非基改豆奶	5	4	1.7	2.5	0	0	805
12/16 一	白米飯 白米	醬燒肉排 醬燒大排	拌炒時蔬 時蔬,肉絲,紅蘿蔔	產履蔬菜	日式味噌湯 海帶芽,豆腐,味噌,洋蔥		5.3	1.8	1.8	2.8	0	0	677
12/17 二	糙米飯 白米,糙米	南瓜燜雞 南瓜,洋蔥,雞肉	玉米炒蛋 蛋,玉米粒,三色丁	有機蔬菜	現磨豆漿 非基改黃豆	水果	5.7	2.5	1.5	2.5	0	1	797
12/18 三	特餐	花生油飯 香菇絲,蝦米,肉絲,糯米	滷豬腳 豬腳,八角,薑片,肉丁	溯源青菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸,芹菜	乳品	5.3	2.3	1.6	2.8	0.5	0	770
12/19 四	糙米飯 白米,糙米	三杯雞 雞丁,麻油,蒜頭	芹香豆包絲 芹菜,豆芽,木耳,豆包	有機蔬菜	青木瓜紅棗湯 青木瓜,紅棗,雞架	水果	5	3	1.5	2.7	0	1	794
12/20 五	紫米飯	糖醋肉 肉片,洋蔥,青椒,鳳梨	海茸干絲 薑絲,海茸,白干絲	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 韭菜,芹菜,油蔥酥,湯圓		5.2	2.3	1.7	2.7	0	0	701
12/23 一	白米飯 白米	香蒸肉餅 豆腐,絞肉,蒜	螞蟻上樹 粉絲,絞肉,紅蘿蔔,木耳	產履蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蔥,雞蛋,薑絲		5.3	1.8	1.8	2.5	0	0	664
12/24 二	糙米飯 白米,糙米	香菇燒雞 香菇,蘿蔔,雞丁	小魚豆干 豆干片,榨菜絲,小魚干	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥,枸杞,龍骨丁	水果	5.7	2.5	1.5	2.6	0	1	801
12/25 三	特餐	白醬培根螺旋麵 螺旋麵,三色丁,培根	酥炸雞排 雞排	溯源青菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西谷米,椰漿,椰果	乳品	5.3	2.3	1.6	2.8	0.5	0	770
12/26 四	糙米飯 白米,糙米	青醬海鮮 蛤蠣,魚丁,洋蔥,青花菜	鹹香甜不辣 紅蘿蔔,木耳,甜不辣絲	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,薏仁,肉片	水果	5	3	1.5	2.5	0	1	785
12/27 五	蕎麥飯	黑胡椒燴肉 洋蔥,肉片,黑胡椒	胡蘿蔔蛋 雞蛋,蔥,紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米條湯 玉米條,大骨,芹菜,		5.2	2.3	1.7	2.5	0	0	692
12/30	白米飯 白米	蒜味瓜仔肉 瓜仔,絞肉,蒜末	嫩嫩蒸蛋 雞蛋,蔥	產履蔬菜	藥膳肉骨茶 蘿蔔,豆皮捲,金針菇,肉骨茶包		5.3	2.5	1.6	2.5	0	0	711
12/31 二	糙米飯 白米,糙米	豆乳雞 地瓜,雞丁,豆腐乳	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔥	有機蔬菜	紅棗銀耳湯 紅棗,枸杞,銀耳	水果	5.3	2.8	1.5	2.8	0	1	805

~本校均採用國產豬肉~請安心食用~

營養小知識專欄

豆知識　大豆知多少>

大豆家族包含了黃豆、黑豆，這兩種的外皮不一樣而已，而毛豆是未成熟的大豆，是農夫在八分熟時採收下來的。如果沒有採收，過一個月，豆子會漸漸脫水、變色，變成我們熟悉的大豆。大豆是優質的植物性蛋白質來源，不用擔心攝取過多的脂肪，也因此「每日飲食指南中」的豆魚蛋肉類，才會把豆類放在第一位！而「低熱量、高蛋白」的特性，也頗受健身族群喜愛，豆漿成為最受健身者歡迎的飲品之一！