

桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第1-3周素食菜單

*本菜單食材一律使用國產豬

營養師 莊珮玲



日期	星期	主食	副菜				營養分析(份數)						熱量(kcal)	
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子類	水果類		奶類
8/30	二	糙米飯	鵝蛋干丁	沙茶粉絲煲	有機千寶菜	海芽蛋花湯	水果	4.5	2	2	2.5	1.0		704
8/31	三	夏威夷炒飯、日式關東煮、時節蔬菜、羅宋湯					乳品	4.1	2.1	1.6	2.5		1.0	746
9/1	四	糙米飯	紅燒豆腐	青花什錦	有機荷葉白菜	黃瓜湯	水果	4.6	2.2	1.8	2.3	1.0		713
9/2	五	五穀飯	瓜子燒麵腸	紅蘿蔔炒蛋	有機山菠菜	冬瓜山粉圓		4.7	2.5	1.9	2.5			697
9/5	一	麥片飯	三杯杏鮑菇	茄汁豆腐	時節蔬菜	金針排骨湯		4.5	2.6	2.0	2.0			671
9/6	二	糙米飯	糖醋豆腸	古早味蒸蛋	有機白苧菜	什錦蔬菜湯	水果	4.5	2.2	2.0	2.8	1.0		734
9/7	三	什錦炒麵、麻油什錦、有機優愛菜、酸菜筍片湯					豆漿	4.6	2.5	1.3	3.0			697
9/8	四	糙米飯	宮保干丁	客家蘿蔔絲	有機青油菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.8	2.3	2.0	2.0	1.0		727
9/9	五	中秋節放假												
9/12	一	黑芝麻飯	筍干燒豆腐	家常冬瓜煮	時節蔬菜	蕃茄元氣湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
9/13	二	糙米飯	蠔油百頁	海芽炒蛋	有機小松菜	四神湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.7	1.0		715
9/14	三	台式鹹粥、黑胡椒乾片、時節蔬菜、蒸芋泥包					乳品	4.1	2.1	1.4	2.0		1.0	706
9/15	四	糙米飯	鹽酥杏鮑菇、地瓜	紹子豆腐	有機千寶菜	田園南瓜湯	水果	4.6	2.5	1.8	3.0	1.0		770
9/16	五	紅藜飯	京醬素雞	白菜什錦	有機山菠菜	綠豆燕麥湯		4.7	2.3	1.9	2.5			680

*9/9(五)因中秋節放假一天，故高年級豆漿改為9/12(一)供應

午餐報告事項:

打菜用具	<ol style="list-style-type: none"> 圍裙每班 5 件——平常由班級自行清洗保管，如有破損可以 拿回學務處更換，每學期末收回清洗整理。 髮帽及手套——用完隨時可以到學務處補發。
防疫隔板	<ol style="list-style-type: none"> 請學生自行清潔保管，如有損壞需自行購買。 新轉入學生原則上應優先使用原學校隔板或自備。
餐 檯	<ol style="list-style-type: none"> 因衛生安全考量，請各班在開學第一天用餐前，務必將各班餐檯擦拭 (清洗)乾淨。 平日也請保持餐檯的清潔。
午餐供應 問題	<ol style="list-style-type: none"> 供應量如有太多或不足情形，可告知廚房或營養師調整供應量。 口味或配菜問題—歡迎當餐提出，廚房印象深刻較能做適當的修正。
垃圾分類	<ol style="list-style-type: none"> 果皮、玉米芯及吃剩的廚餘可丟到廚餘桶(豬大骨除外)。 豬大骨請放在青菜盆子裡，回到廚房後廚房人員會另外分開處理。