

桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第4-5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)						
			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	熱量(kcal)
9/19	一	麥片飯	香菇素肉燥	彩繪銀芽	有機空心菜	肉骨茶湯		4.6	2.6	2.0	2.0			678
9/20	二	糙米飯	砂鍋豆腐	田園四寶	有機黑葉白菜	木瓜紅棗湯	水果	4.5	2	2	2.5	1.0		704
9/21	三	茄汁義大利麵、香酥素雞塊*2、產銷履歷青菜、玉米蛋花湯					豆漿	4.1	2.1	1.6	2.5		1.0	746
9/22	四	糙米飯	白玉燒烤麩	香菇蒸蛋	有機白莧菜	酸白菜粉絲湯	水果	4.6	2.2	1.8	2.3	1.0		713
9/23	五	燕麥飯	鮮蔬燒豆包	香炒海茸	有機優愛菜	銀耳雪蓮湯		4.7	2.5	1.9	2.5			697
9/26	一	黑芝麻飯	咖哩烤麩	什錦雙花	時節蔬菜	和風味噌湯		4.5	2.6	2.0	2.0			671
9/27	二	糙米飯	鼓汁豆腐	菜脯炒蛋	有機青松菜	酸辣湯	水果	4.5	2.2	2.0	2.8	1.0		734
9/28	三	什錦蛋炒飯、滷味拼盤、產銷履歷青菜、冬瓜湯					乳品	4.6	2.5	1.3	3.0			697
9/29	四	糙米飯	醬淋嫩豆腐	鮮蔬炒寬粉	有機青江菜	牛蒡養生湯	水果	4.8	2.3	2.0	2.0	1.0		727
9/30	五	蕎麥飯	滷鵝蛋雙結	高麗菜炒豆包	有機荷葉白菜	地瓜粉圓湯		4.6	2.2	1.8	2.0	1.0		700

認識全穀

全穀 = 胚乳 + 胚芽 + 麩皮

