

# 桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第6-7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)
10/3	一	藜麥飯	塔香油腐	黃瓜什錦	產銷履歷油菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.6	2.0	2.0			678
10/4	二	糙米飯	日式壽喜燒	茶碗蒸蛋	有機小松菜	木瓜素丸湯	水果	4.5	2.3	2	2.5	1.0		728
10/5	三	麵線糊、京醬干片、產銷履歷蚵白菜、蒸蘿蔔糕*1					豆漿	4.2	2.8	1.6	2.5			679
10/6	四	糙米飯	鹽酥杏鮑菇	冬瓜燒豆腸	有機白苧菜	野菇蔬菜湯	水果	4.6	2.2	1.8	2.8	1.0		736
10/7	五	糙米飯	蘑菇鐵板油腐	奶油白菜	有機黑葉白菜	紅豆紫米湯		4.7	2.5	1.9	2.5			697
10/10	一	雙十節放假一天												
10/11	二	麥片飯	麻婆豆腐	番茄炒蛋	有機空心菜	黃瓜鮮菇湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.5	1.0		737
10/12	三	什錦炒年糕、滷油腐*1、產銷履歷青菜、玉米濃湯					乳品	4.3	2.1	1.3	2.0		1.0	730
10/13	四	糙米飯	花生燒烤麩	蛋酥白菜	有機荷葉白菜	蓮藕湯	水果	4.5	2.5	1.7	2.0	1.0		715
10/14	五	燕麥飯	義式獵人燉時蔬	海帶干絲	有機青油菜	珍珠奶茶		4.8	2.4	1.5	2.3			676

一起吃全穀  
健康so good

每天1/3以上選擇  
未精製全穀雜糧

未精製全穀雜糧營養價值更高!

糙米營養為白米的多少倍?



**膳食纖維:** 幫助腸蠕動、維持腸道健康。  
**維生素B1:** 維持能量正常代謝及神經系統的正常功能。  
**維生素E:** 具抗氧化作用，減少自由基的產生。  
**礦物質:** 維持人體正常生理機能運作不可或缺的營養素。



參考資料: 衛生福利部國民健康署 | 陳怡婷Cynthia營養師



一起吃全穀  
健康so good

每天1/3以上選擇  
未精製全穀雜糧

哪些是全穀雜糧?

糙米、胚芽米、小米、紅米、黑米、五穀米、十穀米



參考資料: 衛生福利部國民健康署 | 陳怡婷Cynthia營養師

