

桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第8-9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)
10/17	一	黑芝麻飯	打拋干丁	銀芽炒三絲	蒜香油菜	田園南瓜湯		4.8	2.6	2.0	2.3			705
10/18	二	糙米飯	沙茶筍片燒素雞	魚香茄子	有機千寶菜	海芽豆腐湯	水果	4.5	2	2	2.4	1.0		699
10/19	三	南瓜炒米粉、香菇燒麵輪、產銷黑葉白菜、素肉羹湯					豆漿	4.1	2.1	1.6	2.5			614
10/20	四	糙米飯	樹子蒸豆包	玉米粒炒蛋	有機優愛菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.6	2.2	1.8	2.3	1.0		713
10/21	五	五穀飯	匈牙利燉百頁	螞蟻上樹	有機青松菜	綠豆仁小米湯		4.7	2.5	1.9	2.5			697
10/22	六	運動會	英式牧羊人派	綜合滷味	有機青江菜	摩摩喳喳		4.6	2.2	1.8	2.0	1.0		700
10/24	一	麥片飯	南瓜咖哩燉豆腐	碎脯三色	時節蔬菜	蕃茄豆芽湯		4.6	2.6	2.0	2.3			691
10/25	二	香Q白米飯	紅燒素羊肉	海芽蒸蛋	有機味美菜	麻油鮮蔬湯	水果	4.5	2.5	2.0	2.8	1.0		759
10/26	三	香菇雞蛋粥、客家小炒、產銷履歷青菜、蒸豆沙包*1					乳品	4.4	2.0	1.3	2.0		1.0	729
10/27	四	糙米飯	醬味芝嫩油腐	培根雙花	有機黑葉白菜	酸菜筍片湯	水果	4.5	2.3	2.0	2.0	1.0		706
10/28	五	運動會補假一天												
10/31	一	黑芝麻飯	泡菜燒凍豆腐	菜豆炒素肚	時節蔬菜	冬瓜薑絲湯		4.6	2.4	2.0	2.4			679

食物典

英式牧羊人派介紹 來自英國的傳統料理 Shepherd's Pie(牧羊人派)，一開始是農村家庭主婦為了處理吃不完的肉類，巧手研發出的料理，將肉類剁碎後，加入蔬菜拌炒，最後抹上厚厚的馬鈴薯泥烘烤，沒想到意外美味，後來漸漸成為餐桌上的經典料理，也有人會加入紅酒或是啤酒變化不同滋味。這道菜相傳源自西元 17、18 世紀，是由牧羊人的妻子所發明，所以被稱為牧羊人派。料理的方式隨時間演變已有非常多種作法，最主要的重點就是肉醬與薯泥的搭配。

認識六大類食物



全穀雜糧類



豆魚蛋肉類



蔬菜類



水果類



乳品類



油脂與
堅果種子類