

桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第10-11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)
11/1	二	糙米飯	鐵板蘑菇干丁	黃瓜什錦	有機廣島菜	海芽豆腐湯	水果	4.5	2	2	2.4	1.0		699
11/2	三	日式烏龍麵、關東煮、有機青油菜、番茄元氣湯					乳品	4.3	2	1.6	2.5		1.0	752
11/3	四	糙米飯	鹹酥豆腐鮑菇	白菜滷	有機優愛菜	酸菜粉絲湯	水果	4.6	2.2	2	3	1.0		750
11/4	五	燕麥飯	鹽水什錦	紅蘿蔔炒蛋	有機山菠菜	地瓜芋圓湯		4.7	2.5	1.9	2.5			697
11/7	一	薑黃飯	沙茶豆腐煲	香酥薯餅	時節蔬菜	田園蔬菜湯		4.6	2.5	2.0	3.0			715
11/8	二	糙米飯	豆瓣素雞	茄汁洋芋	有機荷葉白菜	肉骨茶湯	水果	4.5	2.5	2.0	2.0	1.0		723
11/9	三	泡菜炒飯、蠔油香菇油腐、產銷履歷青菜、鮮蔬羹湯					豆漿	4.7	2.4	1.8	2.2			672
11/10	四	糙米飯	咖哩豆腸	什錦炒寬粉	有機小松菜	黃瓜素丸湯	水果	4.6	2.3	2.0	2.0	1.0		713
11/11	五	五穀飯	蜜汁豆干	原味蒸蛋	有機A菜	紅豆燕麥湯		4.7	2.5	2.0	2.2			686

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

雖然名字裡都有豆
但食物種類不一樣喔！

記住3口訣，輕鬆分辨豆子種類

全穀雜糧類

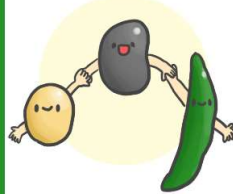


碗豆仁 紅豆 綠豆 皇帝豆

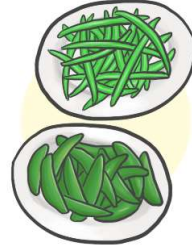
豆魚蛋肉類



毛豆 黑豆 黃豆



1. 黃、黑、毛
三兄弟
是豆蛋魚肉類



2. 連豆子的家
一起吃
是蔬菜類



3. 離開家才吃的
豆子
是全穀雜糧類