

# 桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第12-13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
11/14	一	黑芝麻飯	醬爆干片	金沙南瓜	時節蔬菜	錦繡三絲湯		4.6	2.5	2.0	3.0			715
11/15	二	糙米飯	麻油凍豆腐	玉米炒蛋	有機青油菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.5	2	2	2.4	1.0		699
11/16	三	什錦炒麵、紅燒烤麩、產銷履歷青菜、玉米蛋花湯				乳品		4.3	2	1.6	2.5		1.0	752
11/17	四	糙米飯	醬淋嫩豆腐	總匯洋芋	有機青江菜	白菜菇菇湯	水果	4.6	2.5	2	3	1.0		775
11/18	五	蕎麥飯	梅子燒豆包	鮮炒雙花	有機波士頓菜	綠豆仁西米露		4.7	2.2	1.9	2.5			672
11/21	一	麥片飯	黑胡椒油腐	香菇蒸蛋	時節蔬菜	田園南瓜湯		4.6	2.5	2.0	2.5			692
11/22	二	糙米飯	番茄燒豆腐	田園四寶	有機千寶菜	紫菜金菇湯	水果	4.5	2.3	2.0	3.0	1.0		751
11/23	三	高麗菜鹹粥、茶葉蛋*1、產銷履歷青菜、蒸芝麻包*1				豆漿		4.4	2.6	1.8	2.2			668
11/24	四	糙米飯	鵪鶉蛋素肉燥	銀芽豆包絲	有機羅曼菜	苦瓜鳳梨湯	水果	4.6	2.3	2.0	2.0	1.0		713
11/25	五	小米飯	京醬素雞	冬瓜鮮燴	有機山菠菜	白木耳雪蓮甜湯		4.7	2.5	2.0	2.2			686
11/28	一	黑芝麻飯	鮮菇豆腐	酸菜麵腸	時節蔬菜	榨菜豆芽湯		4.6	2.5	2.0	2.3			683
11/29	二	糙米飯	義式香草烤麩	香炒海茸	有機青江菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.7	1.0		715
11/30	三	客家炒米苔目、筍乾燒油腐、產銷履歷青菜、冬瓜海結湯				乳品		4.1	2.0	1.4	2.0		1.0	698

## 班班吃石斑魚

### \*供應次數:

預計到學期末我們會有四次吃石斑魚的機會，第一次:11/16，第二次:11/30，另外兩次時間等農業局排定後告再通知大家。

### \*供應注意事項:

1. 雖然石斑魚已經仔細前處理過，但還是怕有刺，所以請同學吃魚時能單獨吃，不要跟其他食物一起吃。
2. 無論是供應魚片或魚丁每個人補助的生重都是75公克，所以烹調後供應的量是固定的，每班分發完就沒有了，廚房沒備品補喔，供應的量有限，所以請好好珍惜喔~~
3. 這次計畫沒有補助吃素的老師跟學生，所以當天素食沒有加菜。

### \*石斑魚的營養:

石斑魚肉中的蛋白質含量高，脂肪含量低，亦富含鐵、鈣、磷、鎂、硒、鉀等營養素，而魚皮含有豐富的膠質，可以促進膠原細胞的合成和上皮組織的完整生長，而石斑魚更富含魚油之ω-3高度不飽和脂肪酸—DHA和EPA，可以降低三酸甘油酯、阻止血液凝結，減少血管收縮進而降低中風與心肌梗塞機會，還可減緩自體免疫發炎症狀(如類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡等)；而DHA也是大腦皮質中細胞膜的成分及構成腦神經突觸的重要物質，缺乏時會造成記憶和學習能力的降低，對於胎兒的智力及眼腦神經發育更是不可或缺的物質。