

桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第14-15周素食菜單

*本菜單食材一律使用國產豬

營養師 莊珮玲



副菜

營養分析(份數)

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	豆魚肉類	蔬菜類	油脂堅果種子類	水果類	奶類	熱量(kcal)
12/1	四	糙米飯	瓜子麵圈	菜脯蛋	有機小松菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.6	2.5	2	3	1.0		775
12/2	五	麥片飯	五柳豆包	麻油鮮蔬	有機廣島菜	紅豆紫米甜湯		4.8	2.3	1.9	2.5			687
12/5	一	玉米飯	鼓汁油腐	白菜燴芋頭	時節蔬菜	黃瓜素丸湯		4.7	2.4	1.8	2.3			677
12/6	二	糙米飯	醬爆素肚	海芽蒸蛋	有機青江菜	藥燉養生湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.2	1.0		722
12/7	三	肉羹麵線、飄香滷味、炒油菜、芝麻包*1					豆漿	4.5	2.6	1.8	2.2			675
12/8	四	糙米飯	香酥豆腐、杏鮑菇	海結花生	有機荷葉白菜	結頭菜湯	水果	4.5	2.2	2.0	3.0	1.0		743
12/9	五	燕麥飯	藥膳凍豆腐	鮮菇炒青花	有機青松菜	燒仙草湯		4.7	2.4	2.0	2.1			673
12/12	一	黑芝麻飯	醬冬瓜蒸嫩腐	螞蟻上樹	時節蔬菜	沙茶白菜羹湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
12/13	二	糙米飯	家常豆腐	蕃茄炒蛋	有機青油菜	青木瓜紅棗湯	水果	4.3	2.5	2.0	2.4	1.0		727
12/14	三	酸辣湯餃、蠔油菇菇素雞、時鮮青菜					乳品	4.1	2.3	1.4	2.0		1.0	723
12/15	四	糙米飯	回鍋豆干	芝麻味噌燒玉米	有機小白菜	金針湯	水果	4.6	2.3	1.8	2.0	1.0		708
12/16	五	喬麥飯	番茄燒豆皮結	芝麻嫩海芽	有機塔菇菜	銀耳紅棗茶		4.7	2.5	2.0	2.2			686

板豆腐、凍豆腐製作過程

