

# 桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第14-15周葷食菜單

\*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)
12/1	四	糙米飯	瓜子雞	韭香菜脯蛋	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	五柳鮮魷	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	鼓汁排骨	白菜燴芋頭	時節蔬菜	黃瓜魚丸湯		4.7	2.4	1.8	2.3			677
12/6	二	糙米飯	醬爆雞丁	海芽蒸蛋	有機青江菜	藥燉排骨湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.2	1.0		722
12/7	三	肉羹麵線、滷雞排、炒油菜、芝麻包*1					豆漿	4.5	2.6	1.8	2.2			675
12/8	四	糙米飯	香酥魚丁	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	薑母鴨	培根炒青花	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	醬冬瓜蒸魚片	螞蟻上樹	時節蔬菜	沙茶魷魚羹湯		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、蠔油菇菇雞、時鮮青菜					乳品	4.1	2.3	1.4	2.0		1.0	723
12/15	四	糙米飯	芝麻味噌豚肉	小魚豆干	有機小白菜	金針排骨湯	水果	4.6	2.3	1.8	2.0	1.0		708
12/16	五	喬麥飯	茄汁雞丁	芝麻嫩海芽	有機塔菇菜	銀耳紅棗茶		4.7	2.5	2.0	2.2			686

## 魷魚

YÓU YÚ



魷魚是軟體動物門、頭足綱鞘亞綱、十腕總目管魷目、開眼亞目的動物（好拗口）。

因魷魚外型與透抽、軟絲相似，常人難以分辨。且約有八成的民眾表示：即便看了比較圖，下次看到時還是分不出來。

### 魷魚的兄弟姐妹

### 簡易分辨小技巧



**魷魚**

三角形  
直接到底



**透抽**

尾端  
有凸出



**花枝**

較圓  
有花紋



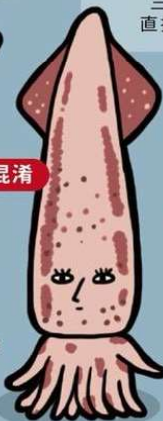
**軟絲**

橢圓  
無花紋



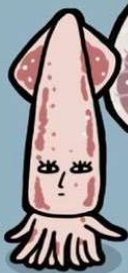
**魷魚**  
(鎗烏賊)

體型大，尾部與身體皆呈三角形。



**透抽**  
(中卷)

長大的小管，體型修長呈直筒狀。



**小管**  
(小卷/鎖管)

通常指未達15公分長的鎖管，體型最小。



**花枝**  
(烏賊/墨魚)

體型圓胖，墨量最多，身上有花紋。



**軟絲**  
(軟翅仔)

與花枝形似，體型橢圓，體內無硬殼。

易混淆



**章魚**  
(八爪魚)

頭大八足，與其它相比是最容易分辨的。

**烏蘇拉**  
(海巫)

1989年登場，迪士尼最經典的反派角色。