

桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第16-17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)
12/19	一	地瓜飯	打拋肉	什錦燴蘿蔔	時節高麗菜	紫菜蛋花湯		4.7	2.4	1.8	2.3			677
12/20	二	糙米飯	砂鍋魚丁	西芹炒海根	有機黑葉白菜	野菇南瓜湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.2	1.0		722
12/21	三	培根番茄義大利麵、鹽酥雞、韭菜銀芽、奶油蘑菇濃湯 加菜 一穀物奶酪(各班拿到後,請盡快食用完畢)				豆漿		4.5	2.6	1.8	3.0			711
12/22	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	蝦仁豆腐	有機青松菜	冬至鹹湯圓	水果	4.5	2.4	2.0	2.0	1.0		714
12/23	五	五穀飯	南洋咖哩雞	美味蒸蛋	有機小松菜	冬瓜山粉圓		4.7	2.4	2.0	2.1			673
12/26	一	黑芝麻飯	雞肉親子丼	泡菜炒年糕	時節蔬菜	冬瓜金菇湯		4.7	2.4	2.0	2.3			682
12/27	二	糙米飯	花生豬腳	XO醬高麗菜	有機廣島菜	羅宋湯	水果	4.3	2.3	2.0	2.4	1.0		710
12/28	三	芋頭鹹稀飯、香滷雞腿、產銷履歷青菜、蘿蔔糕*1				乳品		4.1	2.6	1.4	2.0		1.0	748
12/29	四	糙米飯	韓式燒肉片	芥仁什錦	有機優愛菜	鮮蔬吻魚湯	水果	4.6	2.3	1.8	2.0	1.0		708
12/30	五	麥片飯	梅干燒肉	洋蔥炒蛋	有機青江菜	綠豆地瓜湯		4.7	2.5	2.0	2.2			686

一張表看全穀雜糧食物有哪些

優先選擇



僅適量攝取

