

桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第16-17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)
12/19	一	地瓜飯	打拋干丁	什錦燴蘿蔔	時節蔬菜	紫菜蛋花湯		4.7	2.4	1.8	2.3			677
12/20	二	糙米飯	砂鍋什錦煲	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、鹽酥油腐、地瓜薯條、時蔬青菜、奶油蘑菇濃湯、穀物奶酪					豆漿	4.5	2.6	1.8	3.0			711
12/22	四	糙米飯	鮮菇豆腐	蛋香黃瓜	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	咖哩豆腸	美味蒸蛋	有機小松菜	冬瓜山粉圓湯		4.7	2.4	2.0	2.1			673
12/26	一	黑芝麻飯	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	花生燒烤麩	什錦高麗菜	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、滷豆包*1、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	紅燒麵腸	芥仁什錦	有機優愛菜	鮮蔬蛋花湯	水果	4.6	2.3	1.8	2.0	1.0		708
12/30	五	麥片飯	梅干燒干片	紅蘿蔔炒蛋	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

