

# 桃園市龍潭區石門國小111學年度(上)第19-21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)
1/3	二	麥片飯	番茄豆包	沙茶白菜滷	有機羅曼菜	海芽蛋花湯	水果	4.8	2.5	1.6	2.2	1.0		743
1/4	三	古早味油飯、滷味拼盤、有機青油菜、結頭菜湯					豆漿	4.5	2.5	2.0	2.4			681
1/5	四	糙米飯	麻油燒油腐	三色蒸蛋	有機青江菜	山藥枸杞湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.0	1.0		722
1/6	五	燕麥飯	麻婆豆腐	香酥地瓜、杏鮑菇	有機青松菜	紅豆燕麥湯		4.5	2.7	1.5	3.0			712
1/7	六	糙米飯	腰果素雞	綠野鮮菇(青花菜)	時蔬高麗菜	青木瓜鮮菇湯		4.7	2.4	2.0	2.1			673
1/9	一	黑芝麻飯	咕咾豆腸	鮮蔬炒寬粉	時節蔬菜	蘿蔔玉米湯		4.7	2.3	2.0	2.6			687
1/10	二	糙米飯	紅燒凍豆腐	西芹炒素肚	有機味美菜	白菜羹湯	水果	4.6	2.3	1.8	2.3	1.0		721
1/11	三	黃金蛋炒飯、蜜汁乾丁、有機菠菜、番茄豆腐湯					乳品	4.1	2.4	1.5	2.0	1.0		734
1/12	四	糙米飯	鵝蛋素肉燥	鮮蔬炒蛋	有機荷葉白菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.6	2.5	1.8	2.4	1.0		743
1/13	五	蕎麥飯	親子丼	鐵板油腐	有機小白菜	紅豆紫米湯		4.8	2.5	2.0	2.2			693
1/16	一	小米飯	回鍋干片	鮮菇燒筍干	時節蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.5	1.8	2.3			678
1/17	二	糙米飯	滷豆包	客家蘿蔔絲	有機羅曼菜	白菜菇湯	水果	4.3	2.6	2.0	2.4	1.0		735
1/18	三	紅燒湯麵、小瓜素雞、有機高麗菜					豆漿	4.1	2.6	1.4	2.0	1.0		748
1/19	四	糙米飯	日式壽喜燒	香菇蒸蛋	有機荷葉白菜	冬瓜素丸湯	水果	4.6	2.6	1.8	2.0	1.0		733
1/20	五	放寒假												

## 午餐報告事項:

\*這次寒假期間不收回打菜圍裙，請各班自行清洗、保管。開學時會重新發髮帽、手套。

日期	星期	預計豆漿供應年級
1月3日	二	低年級
1月4日	三	中年級
1月5日	四	
1月6日	五	高年級跟行政
1月7日	六	
1月9日	一	
1月10日	二	
1月11日	三	光泉保久乳
1月12日	四	
1月13日	五	高年級跟行政
1月16日	一	低年級
1月17日	二	
1月18日	三	中年級
1月19日	四	

感謝老師這學期的協助與配合，若對廚房有任何建議事項，可以填寫在期末的紙本問卷(低年級)或線上問卷喔~

最後祝大家:

