

桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第1-2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)	
2/13	一	黑芝麻飯	打拋素肉	關東煮	時節蔬菜	錦繡三絲湯		4.6	2.6	1.8	2.0			673	
2/14	二	糙米飯	紅燒素雞	花生四丁	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.2	2.0	2.8	1.0		734	
2/15	三	蘑菇鐵板麵、香酥素雞塊*2、產履油菜				玉米濃湯	乳品	4.2	2.2	1.3	3.0		1.0	764	
2/16	四	糙米飯	糖醋油腐	什錦結頭菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.3	2.0	2.0	1.0		706	
2/17	五	紅藜飯	梅干燒豆腐	日式蒸蛋	有機蔬菜	綠豆仁西米露		4.8	2.5	1.5	2.0			671	
2/18	六	麥片飯	腰果爆干丁	蠔油鮮蔬炒豆包	有機蔬菜	結頭菜湯		4.5	2.4	2.0	2.5			677	
2/20	一	麥片飯	紅燒豆腐	三杯杏鮑菇	時節蔬菜	冬瓜金菇湯		4.6	2.6	2.0	2.3			691	
2/21	二	糙米飯	番茄燉豆腸	螞蟻上樹	有機蔬菜	四神湯	水果	4.7	2.2	1.6	2.0	1.0		702	
2/22	三	高麗菜鹹粥、茶葉蛋、產履蔬菜、豆沙包					豆漿		4.6	2.7	1.4	2.0			671
2/23	四	糙米飯	海結燒麵輪	木須炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.3	1.0		733	
2/24	五	五穀飯	蠔油燒烤麩	咖哩四色	有機蔬菜	銀耳雪蓮湯		4.7	2.3	1.9	2.5			680	

親子天下

親子天下

病毒性腸胃炎多可怕

5招擊退病毒性腸胃炎

5招預防病毒性腸胃炎感染，這個冬天平安渡過

傳染力好強！全家一起吐又瀉



一人中獎、全家中獎
極少量病毒就能傳染給下一個人！

傳染好容易！糞口傳染三大路徑



傳染期好長！3~18天不等



1 勤洗手
酒精無效！要用肥皂



2 不生食
避免食用未充分加熱的蛋、肉
避免生食水產



3 不生飲
水煮沸之後再飲用



4 環境衛生
注意餐飲環境衛生，
必要時可用漂白水消毒



5 患者不下廚
急性症狀解除48小時才可復工

家中大廚
放假吧！

分享给身邊有孩子的朋友吧！