

桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第3-5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)
3/1	三	韓式炒年糕、香酥素雞塊*2、有機蘿蔓菜、玉米海結湯					乳品	4.6	2.5	1.4	2.0		1.0	775
3/2	四	糙米飯	紫蘇梅燒黑干	黃瓜炒蛋	有機福山菜	什錦羹湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.0	1.0		736
3/3	五	燕麥飯	彩椒油腐	酸菜炒麵腸	有機黑葉白菜	紅豆紫米露		5.0	2.8	1.6	2.0			712
3/6	一	黑芝麻飯	野菇南瓜豆腐煲	白果山藥	時節蔬菜	番茄元氣湯		4.7	2.6	2.0	2.0			685
3/7	二	糙米飯	宮保素雞	蘿蔔燴豆竹	有機小白菜	榨菜粉絲湯	水果	4.5	2.5	2.0	2.3	1.0		736
3/8	三	黃金咖哩炒飯、沙茶蘭花干、產銷履歷青菜				金針湯	豆漿	4.5	2.3	1.3	3.0			673
3/9	四	糙米飯	花生燒海結	鮮蔬炒蛋	有機青江菜	海芽味噌湯	水果	4.5	2.8	2.0	2.5	1.0		770
3/10	五	紅藜飯	滷豆包	奶油醬白菜	有機荷葉白菜	冬瓜山粉圓		4.6	2.6	1.8	2.5			695
3/13	一	麥片飯	鼓汁素肚	田園四色	時節蔬菜	結頭素丸湯		4.6	2.5	2.0	2.0			670
3/14	二	糙米飯	糖醋豆腸	西芹炒海帶根	有機波士頓菜	白菜蛋花湯	水果	4.7	2.2	1.6	2.0	1.0		702
3/15	三	肉羹麵線、醬燒嫩腐*1、產銷履歷青菜、蒸冰心地瓜*1					乳品	4.6	2.5	1.2	2.0		1.0	770
3/16	四	糙米飯	腰果干丁	紅娘炒蛋	有機味美菜	肉骨茶湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.3	1.0		750
3/17	五	蕎麥飯	鮮蔬親子丼	回鍋干片	有機青油菜	綠豆薏仁湯		4.8	2.5	1.6	2.3			687
3/18	六	特製油飯、飄香滷味、產履蔬菜、酸辣湯						4.7	2.3	1.7	2.5			675

均衡飲食不過量，聰明選材獲得營養素

Vivian營養師的營養週記

鐵

素食營養

未精製穀物取代精製穀物
餐餐都要有深色蔬菜
記得搭配水果一起吃最補鐵

Vivian李芷薇營養師

含鐵的穀類



小麥胚芽



紅藜



燕麥

含鐵的深色蔬菜



紅莧菜



紅鳳菜



菠菜

富含維生素C
水果助鐵吸收



芭樂



龍眼



奇異果