

# 桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第3-5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)
3/1	三	韓式炒年糕、香酥魷魚丸*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	紫蘇梅燒肉	黃瓜炒肉片	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	芝麻雞腿	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	高昇排骨	野菇南瓜豆腐煲	時節蔬菜	番茄元氣湯		4.7	2.6	2.0	2.0			685
3/7	二	糙米飯	宮保魚丁	蘿蔔燴肉羹	有機小白菜	榨菜肉絲湯	水果	4.5	2.5	2.0	2.3	1.0		736
3/8	三	黃金咖哩炒飯、沙茶雞肉、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	花生豬腳	鮮蔬炒蛋	有機青江菜	小魚味噌湯	水果	4.5	2.8	2.0	2.5	1.0		770
3/10	五	紅藜飯	滷雞排	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	鼓汁排骨	田園四色	時節蔬菜	結頭菜丸子湯		4.6	2.5	2.0	2.0			670
3/14	二	糙米飯	糖醋雞丁	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、蒜味雞翅*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	糖醋石斑魚	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	雞肉親子丼	回鍋干片	有機青油菜	綠豆薏仁湯	水果	4.8	2.5	1.6	2.3	1.0		747
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

## 班班吃石斑魚計畫

### \*供應次數:

3/16(四)這是我們第二次供應石斑魚，因為不是以加菜方式，所以會在3/17(五)補發水果，剩下的兩次石斑魚供應日期我們安排在四月份，敬請期待。

### \*供應注意事項:

1. 雖然石斑魚已經仔細前處理過，但還是怕有刺，所以請同學吃魚時能單獨吃，不要跟其他食物一起吃。
2. 無論是供應魚片或魚丁每個人補助的生重都是75公克，所以烹調後供應的量是固定的，每班分發完就沒有了，廚房沒備品補喔，供應的量有限，所以請好好珍惜喔~~
3. 這次計畫沒有補助吃素的老師跟學生，所以當天素食沒有加菜。

### \*石斑魚的營養:

石斑魚肉中的蛋白質含量高，脂肪含量低，亦富含鐵、鈣、磷、鎂、硒、鉀等營養素，而魚皮含有豐富的膠質，可以促進膠原細胞的合成和上皮組織的完整生長，而石斑魚更富含魚油之ω-3高度不飽和脂肪酸—DHA和EPA，可以降低三酸甘油酯、阻止血液凝結，減少血管收縮進而降低中風與心肌梗塞機會，還可減緩自體免疫發炎症狀(如類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡