

桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第6-7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)
3/20	一	黑芝麻飯	鴿蛋肉燥	白菜滷	時節蔬菜	冬瓜排骨湯		4.6	2.6	2.0	2.4			696
3/21	二	糙米飯	匈牙利燉雞	滑嫩蒸蛋	有機山菠菜	山藥菇菇湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.0	1.0		724
3/22	三	揚州炒飯、蠔菇燉肉、產銷履歷青菜、酸白菜豆腐湯					豆漿	4.5	2.5	1.5	2.5			673
3/23	四	糙米飯	咖哩魚丁	沙茶粉絲煲	有機小松菜	羅宋湯	水果	4.7	2.6	2.0	2.5	1.0		767
3/24	五	五穀飯	薑母鴨	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	地瓜芋圓湯		4.7	2.7	1.8	2.5			711
3/27	一	麥片飯	鹹酥雞	銀芽三絲	時節蔬菜	青木瓜紅棗湯		4.6	2.5	2.0	2.0			670
3/28	二	糙米飯	酸辣魚片	茶碗蒸蛋	有機優愛白菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.7	2.7	1.6	2.0	1.0		743
3/29	三	茄汁義大利麵、醬燒杏鮑菇、產銷履歷青菜、玉米濃湯					乳品	4.6	2.5	1.2	2.0		1.0	770
3/30	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	五彩海帶絲	有機福山菜	海芽針菇湯	水果	4.8	2.7	1.6	2.3	1.0		764
3/31	五	小薏仁飯	豬肉壽喜燒	青花炒甜不辣	有機荷葉白菜	桂圓紅棗茶		4.7	2.5	1.6				577

揚州炒飯典故

在廣東一帶，許多以蝦仁、叉燒製作的菜式，都會以「揚州」為名，例如「揚州鍋麵」、「揚州炒蛋」等，又燒又是廣東特產之一，這也是普遍認為揚州炒飯源自廣州的原因。隨著時代發展，由於海參價貴，所以逐漸從食譜裡剔除，讓這道菜變得更大眾化，受到一般市民的喜愛。

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

堅果種子一茶匙

