

桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第8-11周素食菜單



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)								
4/3	一	兒童節/清明節連假																				
4/4	二																					
4/5	三																					
4/6	四	麥片飯	醬燒麵腸	沙茶白菜	有機蔬菜	榨菜三絲湯	水果	4.5	2.5	2.0	2.5	1.0		745								
4/7	五	小薏仁飯	冬瓜燒烤麩	蕃茄豆腐	有機蔬菜	綠豆仁西米露		4.7	2.5	1.8	2.2		681									
4/10	一	黑芝麻飯	泡菜燒油腐	鮮蔬炒寬粉	時節蔬菜	黃瓜素丸湯		4.6	2.5	2.0	2.2		679									
4/11	二	糙米飯	五柳豆包	蘿蔔燴素肉羹	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.7	2.4	1.6	2.0	1.0	718									
4/12	三	什錦炒麵、筍乾燒麵輪、產銷履歷青菜、酸菜金菇湯					乳品	4.6	2.3	1.2	2.0		1.0	753								
4/13	四	糙米飯	紅燒豆皮結	田園四寶	有機蔬菜	鳳梨冬瓜湯	水果	4.8	2.7	1.6	2.3	1.0	764									
4/14	五	五穀飯	茄子豆腐煲	咖哩洋芋	有機蔬菜	桂圓紅棗湯		4.7	2.6	1.6	2.5		697									
4/17	一	麥片飯	匈牙利燉豆腸	芹香海草	時節蔬菜	白菜菇菇湯		4.6	2.6	2.0	2.4		696									
4/18	二	糙米飯	醬燒素雞	絲瓜麵線	有機蔬菜	四神湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.0	1.0	724									
4/19	三	菇雞茸粥、鹹酥三寶、產銷履歷青菜、芝麻包					穀物奶	4.6	2.5	1.2	2.0		1.0	770								
4/20	四	糙米飯	酸菜素肚	番茄鮮蔬炒蛋	有機蔬菜	木瓜紅棗湯	水果	4.6	2.6	1.1	2.5	1.0	737									
4/21	五	蕎麥飯	黑胡椒干片	冬瓜鮮菇	有機蔬菜	紅豆紫米湯		4.9	2.5	1.5	2.5		700									
4/24	一	小米飯	瓜子素肉燥	銀芽三絲	時節蔬菜	海芽金菇湯		4.7	2.6	1.5	2.5		693									
4/25	二	糙米飯	醬淋嫩豆腐	泡菜炒年糕	有機蔬菜	香筍湯	水果	4.6	2.6	1.2	2.5	1.0	739									
4/26	三	什錦炒米粉、飄香滷味、產銷履歷青菜、白菜什錦羹湯					乳品	4.5	2.6	0.8	2.2		1.0	768								
4/27	四	糙米飯	砂鍋豆腐	什錦雙花椰	有機蔬菜	牛蒡養生湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.5	1.0	744									
4/28	五	紅藜飯	紅燒凍豆腐	黃瓜鮮燴	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	水果	5.0	2.6	1.3	2.5	1.0	772									

菜單說明

- 一、石斑魚計畫中並無補助素食部分，但學校仍會在4/19補穀物奶酪及4/28補一次產銷履歷水果。
- 二、這個月因為雞蛋供貨不穩定，所以開的次數減少，如貨源充足就會更改菜單並另行通知。雖然已經開放進口雞蛋，但不符合三章一Q採購原則，所以學校仍無法採購使用。
- 三、所謂三章一Q如下圖說明，最大的共通點就是都要是台灣生產的農產品喔~ 所以進口雞蛋無法在學校午餐中供應。

我們擁有 臺灣農產品3章1Q



TAIWAN ORGANIC
有機農產品

有機農產品標章



台灣優良農產品
AS
第88888號

台灣優良農產品標章



TAP
產銷履歷農產品

產銷履歷農產品標章



臺灣農產生產追溯
0101000001

生產追溯QRcode