

# 桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第8-11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)		
4/3	一	兒童節/清明節連假														
4/4	二															
4/5	三															
4/6	四	麥片飯	醬燒雞排	沙茶白菜	有機蘿蔓萵苣	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	冬瓜燒肉	蕃茄豆腐	有機小松菜	綠豆仁西米露		4.7	2.5	1.8	2.2		681			
4/10	一	黑芝麻飯	泡菜燒雞	鮮蔬炒寬粉	時節蔬菜	黃瓜丸子湯		4.6	2.5	2.0	2.2		679			
4/11	二	糙米飯	五柳鮮魷	蘿蔔燴肉羹	有機千寶菜	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、筍乾燻肉、產銷履歷青菜、酸菜肉絲湯					乳品	4.6	2.3	1.2	2.0	1.0	753			
4/13	四	糙米飯	蔥燒石斑魚	田園四寶	有機娃娃菜	鳳梨冬瓜雞湯	水果	4.8	2.7	1.6	2.3	1.0	764			
4/14	五	五穀飯	椰香咖哩雞	茄子豆腐煲	有機塔菇菜	桂圓紅棗湯		4.7	2.6	1.6	2.5		697			
4/17	一	麥片飯	匈牙利燻肉	蔥香海草	時節蔬菜	白菜菇湯		4.6	2.6	2.0	2.4		696			
4/18	二	糙米飯	香滷雞腿	絲瓜麵線	有機青油菜	四神湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.0	1.0	724			
4/19	三	香菇雞茸粥、香酥豬排、產銷履歷青菜、芝麻包、穀物奶酪					豆漿	4.6	2.5	1.2	2.0	1.0	770			
4/20	四	糙米飯	清蒸石斑魚	番茄鮮蔬炒蛋	有機青江菜	木瓜紅棗湯	水果	4.6	2.6	1.1	2.5	1.0	737			
4/21	五	蕎麥飯	黑胡椒豬柳	蛤蠣冬瓜雞	有機福山萵苣	紅豆紫米湯		4.9	2.5	1.5	2.5		700			
4/24	一	小米飯	瓜子肉燥	銀芽雞肉絲	時節蔬菜	海芽金菇湯		4.7	2.6	1.5	2.5		693			
4/25	二	糙米飯	高昇排骨	泡菜炒肉片	有機荷葉白菜	香筍雞湯	水果	4.6	2.6	1.2	2.5	1.0	739			
4/26	三	什錦炒米粉、滷雞腿、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	砂鍋魚丁	培根雙花椰	有機黑葉白菜	牛蒡養生湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.5	1.0	744			
4/28	五	紅藜飯	蔥油雞	黃瓜鮮燴	有機千寶菜	地瓜芋圓湯	水果	5.0	2.6	1.3	2.5	1.0	772			

## 菜單說明

- 一、4/13、4/20我們供應第三、第四輪石斑魚，因為是以替換主菜方式供應，所以會在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  
010100001

生產追溯QRcode

讓您吃安心 又安全!