

# 桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第12-13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)
5/1	一	黑芝麻飯	醬燒豆包	酸菜炒麵腸	時節蔬菜	金針湯		4.6	2.6	2.0	2.4			696
5/2	二	糙米飯	三杯干丁	蠔油粉絲煲	有機小松菜	冬瓜針菇湯	水果	4.8	2.5	1.5	2.0	1.0		731
5/3	三	揚州炒飯、紅燒什錦、產銷履歷青菜、白菜羹湯					豆漿	4.5	2.5	1.5	2.5			673
5/4	四	糙米飯	蜜汁烤麩	玉米總匯	有機小白菜	紫菜豆腐湯	水果	4.7	2.6	2.0	2.5	1.0		767
5/5	五	燕麥飯	麻婆豆腐	芹香海茸	有機味美菜	綠豆小米湯		4.7	2.5	1.8	2.5			694
5/8	一	麥片飯	鼓汁油腐	麻油炒鮮蔬	時節蔬菜	黃瓜丸子湯		4.6	2.6	2.0	2.1			682
5/9	二	糙米飯	咖哩豆腸	菜脯炒蛋	有機青江菜	鮮筍湯	水果	4.7	2.7	1.6	2.5	1.0		766
5/10	三	蘑菇鐵板麵、香酥素雞塊*2、產銷履歷蔬菜、番茄蛋花湯					乳品	4.4	2.5	1.2	2.7		1.0	787
5/11	四	糙米飯	南瓜豆腐煲	紫蘇梅燒鮑菇	有機小白菜	牛蒡枸杞湯	水果	4.8	2.7	1.6	2.3	1.0		764
5/12	五	蕎麥飯	蠔油小瓜素雞	金菇拌雙芽	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓		4.8	2.5	1.6	2.5			696

## 每天早晚一杯奶

乳品類

每日15-2杯(1杯240毫升)

## 喝牛奶的好處功效有哪些？4大好處報你知

### 1. 優質蛋白質

牛奶中的優質蛋白質對於人體來說，具有高吸收利用率的特性，可幫助生長發育，也是人體細胞、組織、器官的主要構成物質，蛋白質也能調節生理機能以及運動後的營養補充。

### 2. 鈣質補充

根據國民營養調查，食物中鈣質的攝取量相當缺乏，而每天兩杯牛奶就可以提供每日鈣質所需量的一半，而鈣能幫助健康維持、也有助於維持骨骼與牙齒的正常發育及健康。

### 3. 豐富維生素

像是維生素A與維持暗處視覺、皮膚黏膜健康相關；而維生素B群則是能量代謝過程不可或缺的輔因子，能幫助食物中的營養，順利轉化為能量釋放。

### 4. 乳脂肪

牛奶中的乳脂肪能使食物在體內的停留時間延長，以維持飽足感，間接避免感到飢餓，進而更容易想吃高熱量食物的慾望。

