

# 桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第14-15周素食菜單



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)
5/15	一	黑芝麻飯	香菇燒烤麩	泡菜炒寬粉	韭菜銀芽	青木瓜湯		4.7	2.5	2.0	2.5			699
5/16	二	糙米飯	親子丼	海結花生	有機油菜	和風味噌湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.0	1.0		717
5/17	三	古早味鹹粥、鮑菇炒豆干、產履鵝白菜、豆沙包					豆漿	4.6	2.3	1.5	2.6			667
5/18	四	糙米飯	打拋麵腸	絲瓜滑菇	有機高麗菜	薏仁枸杞湯	水果	4.5	2.6	2.0	2.5	1.0		753
5/19	五	五穀飯	藥膳凍豆腐	竹筍炒皮絲	有機空心菜	銀耳雪蓮湯		4.5	2.6	1.8	2.5			688
5/22	一	麥片飯	樹蔭子蒸豆包	木須扁蒲	時節蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.5	2.0	2.1			674
5/23	二	糙米飯	花瓜燒素肚	鮮菇扒豆腐	有機荷葉白菜	鮮筍湯	水果	4.6	2.7	2.0	2.3	1.0		760
5/24	三	客家炒米苔目、飄香滷味、產履蔬菜、酸菜豆片湯					乳品	4.4	2.5	1.2	2.4	1.0		774
5/25	四	糙米飯	冬瓜滷花干	鮮蔬炒年糕	有機山菠菜	番茄豆芽湯	水果	4.8	2.4	1.6	2.3	1.0		739
5/26	五	紅藜飯	鹽水拼盤	黃瓜什錦	有機黑葉白菜	摩摩喳喳		4.8	2.5	1.8	2.5			701

## 奶類--有獎徵答

活動辦法:

- 活動日期:5/15-5/22, 5/23公開抽出30名得獎名單
- 答案紙及有獎徵答箱在學務處外面

- ( ) 每天早晚一杯奶, 請問一杯是指多少C.C. ①120C.C. ②200C.C. ③240C.C. ④360C.C.
- ( ) 請問國建署建議我們一天要喝幾杯奶? ①1杯 ②1.5-2杯 ③3杯 ④4杯
- ( ) 下列哪一項不是乳品類? ①乳酪 ②優酪乳 ③奶粉 ④豆漿
- ( ) 乳品類除了含有豐富的蛋白質, 還有哪一種礦物質? 所以可以幫我們長高、骨骼強壯  
①鈣 ②鐵 ③鋅 ④銅
- ( ) 保久乳可以放比較久是因為? ①放防腐劑 ②高溫高壓滅菌 ③高溫短時殺菌  
④低溫長時殺菌
- ( ) 同樣一杯鮮奶、保久乳、奶粉沖泡的牛奶, 請問哪一種營養較豐富 ①鮮奶 ②保久乳  
③奶粉沖泡的牛奶 ④營養成分差不多。
- ( ) 國產鮮乳多半是採用哪一中殺菌法? ①超高溫瞬間殺菌法 ②低溫長時間殺菌法  
③高溫短時間殺菌法 ④高溫高壓滅菌法
- ( ) 下列哪一種鈣質含量較高? ①調味奶 ②牛奶飲品 ③鮮奶 ④燕麥奶
- ( ) 鈣質對身體有很多幫助, 下列哪一項不是 ①穩定情緒 ②幫助睡眠  
③長高、牙齒堅固 ④提供纖維質
- ( ) 下列何者為鮮奶標章 ①  ②  ③  ④ 

每天早晚一杯奶

- ✓ 鈣質
- ✓ 蛋白質
- ✓ 維生素B群

