

桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第14-15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)
5/15	一	黑芝麻飯	韓式燒肉	泡菜炒甜不辣	韭菜銀芽	青木瓜燉雞湯		4.7	2.5	2.0	2.5			699
5/16	二	糙米飯	雞肉親子丼	海結燒麵輪	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、小魚豆干、產履鵝白菜、鮮肉包					豆漿	4.6	2.3	1.5	2.6			667
5/18	四	糙米飯	打拋豬肉	滷福州丸	有機高麗菜	薏仁排骨湯	水果	4.5	2.6	2.0	2.5	1.0		753
5/19	五	五穀飯	薑母鴨	竹筍炒肉絲	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	樹蔭子蒸魚片	開陽扁蒲	時節蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.5	2.0	2.1			674
5/23	二	糙米飯	花瓜雞丁	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、酸菜肉絲湯					乳品	4.4	2.5	1.2	2.4	1.0		774
5/25	四	糙米飯	冬瓜滷肉	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	鹽水雞	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

