

桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第16-18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)
5/29	一	黑芝麻飯	沙茶黑干	培根蘑菇花椰	時節蔬菜	海芽金菇湯		4.6	2.5	2.0	2.5			692
5/30	二	糙米飯	梅干燒豆腐	咖哩洋芋	有機蔬菜	榨菜粉絲湯	水果	4.8	2.5	1.6	2.6	1.0		761
5/31	三	素肉羹麵線、滷油豆腐*1、產履高麗菜、蘿蔔糕*1					乳品	4.6	2.5	1.2	2.0		1.0	770
6/1	四	糙米飯	鵝蛋素肉燥	番茄豆腐	有機青松菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4.6	2.7	1.7	2.0	1.1		745
6/2	五	蕎麥飯	筍干烤麩	紅蘿蔔炒蛋	有機奶油白菜	綠豆燕麥湯		4.7	2.8	1.6	2.0			691
6/5	一	麥片飯	鹹酥雙拼	白菜炒寬粉	韭菜銀芽	野菇南瓜湯		4.7	2.5	2.0	3.0			722
6/6	二	糙米飯	醬燒素雞	田園玉米	有機小松菜	紫菜蛋花湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.3	1.0		718
6/7	三	什錦炒麵、關東煮、產履時蔬、蘿蔔素丸湯					豆漿	4.5	2.3	1.5	3.0			678
6/8	四	糙米飯	照燒油腐	絲瓜枸杞麵線	有機黑葉白菜	榨菜三絲湯	水果	4.5	2.8	2.0	2.3	1.0		761
6/9	五	蕎麥飯	梅子燒凍豆腐	黃瓜什錦	有機塔菇菜	紅豆紫米湯		4.8	2.6	1.8	2.5			709
6/12	一	黑芝麻飯	京醬豆腸	鮮蔬炒蛋	有機荷葉白菜	番茄豆腐湯		4.7	2.5	2.0	2.0			677
6/13	二	糙米飯	香酥素魚排	茄子豆腐煲	有機青油菜	玉米蔬菜湯	水果	4.5	2.4	1.6	3.0	1.0		749
6/14	三	玉米蛋炒飯、梅乾燒豆干、產履時蔬、鮮蔬羹湯					乳品	4.4	2.5	1.2	2.0		1.0	756
6/15	四	糙米飯	照燒油腐	絲瓜枸杞麵線	有機黑葉白菜	榨菜三絲湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.3	1.0		733
6/16	五	紅藜飯	梅子燒凍豆腐	黃瓜什錦	有機塔菇菜	紅豆紫米湯		4.6	2.5	1.6	2.3	1.0		733
6/17	六	糙米飯	京醬豆腸	鮮蔬炒蛋	有機荷葉白菜	番茄豆腐湯		4.7	2.6	1.7	2.5			700

「鮮乳 vs. 乳飲品」傻傻分不清，教你一秒搞懂

根據食藥署發布的「鮮乳保久乳調味乳乳飲品及乳粉品名及標示規定」：

- 鮮乳**：指以生乳為原料，經加溫殺菌包裝後冷藏供飲用之乳汁。
- 乳飲品**：指將乳粉或濃縮乳加水還原成比例與原鮮乳比例相同之還原乳，並佔總內容物含量50%以上，或還原乳混合生乳、鮮乳或保久乳後，佔總內容物含量50%以上，得混和其非乳原料及食品添加物加工製成未發酵飲用製品。

看完乳飲品的規範，相信許多人還是「一頭霧水」，其實，只要看產品包裝上的「主要原料」，便可以簡單分辨，一般認知的鮮乳（鮮奶），主要原料是「100%生乳」，如果是由水、奶粉、乳油組成，代表的便是「乳飲品」。強化牛乳除了使用水、奶粉、乳油、碳酸鈣、牛奶鈣去調和而成之外，還加入很多身體不需要的添加物、增稠劑、香料等等。