

桃園市龍潭區石門國小111學年度(下)第19-20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)	
6/19	一	麥片飯	紅燒素雞	什錦雙花椰	韭菜銀芽	山藥牛蒡紅棗湯		4.5	2.6	2.0	2.5				693
6/20	二	糙米飯	瓜子燒花干	泡菜炒甜不辣	有機小松菜	蘿蔔玉米湯	水果	4.9	2.5	1.8	2.2	1.0		755	
6/21	三	溫拌涼麵、茶葉蛋、產履莧菜、味噌金菇湯					乳品	4.2	2.5	2.0	3.0		1.0	807	
6/22	四	端午連假													
6/23	五	端午連假													
6/26	一	黑芝麻飯	香菇燒烤麩	彩繪五絲	產履空心菜	莧菜蛋花湯		4.7	2.5	2.0	2.3			690	
6/27	二	糙米飯	蜜汁黑豆干	可樂餅	有機奶油白菜	黃瓜湯	水果	4.7	2.8	2.0	2.5	1.0		784	
6/28	三	茄汁義大利麵、滷豆包、時節高麗菜、玉米濃湯					豆漿	4.8	2.3	1.5	2.5			677	
6/29	四	糙米飯	宮保干丁	茶碗蒸蛋	有機青油菜	榨菜粉絲湯	水果	4.5	2.7	2.0	2.0	1.0		739	
6/30	五	燕麥飯	咖哩油腐	鮮菇蒲瓜	有機千寶菜	綠豆仁西米露		4.8	2.6	1.8	2.5			709	

午餐報告事項:

*6/30是這學期最後一天在學校用餐，我們將收回一些午餐用具

1. 各班打菜用具--剩餘的手套、髮帽以及5件圍裙，特別是圍裙，請各班先清點、準備好，當天請學生送回學務處，謝謝！
2. 廚餘桶--當日用餐倒廚餘後直接留在廚房。



這4種人 吃粽子 別放縱

換個方式吃 更健康少負擔

1. 腸胃消化不良

控制份量 細嚼慢嚥
一次勿吃過多糯米
吃鳳梨、奇異果、木瓜助消化

2. 高血脂

避免肥肉、花生粉、蛋黃等
高油脂高熱量配料
改吃全穀粽增加纖維攝取

3. 高血糖

避免甜粽子、吃全穀粽搭配蔬菜
穩定飯後血糖

4. 腎臟疾病

少沾醬、避免含磷較高的全穀粽
蔬菜應先川燙過 吃白糯米粽較佳

營養師貼心建議：一天一顆粽，淺嚐即可唷！

版權所屬 © <https://remincare.com/> 高敏敏營養師

感謝老師這學期的協助與配合

最後祝大家暑假平安、喜樂！

