

# 桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第1-3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
8/30	三	台式鹹粥、黑胡椒豆腐、時節蔬菜、蒸芋泥包				乳品	4.7	2.1	1.6	2		1.0	765
8/31	四	糙米飯	彩蔬豆包	螞蟻上樹	有機空心菜	海芽針菇湯	水果	4.6	2.2	1.8	2.3	1.0	713
9/1	五	糙米飯	瓜仔燒黑干	紅蘿蔔炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓		4.7	2.5	1.9	2.5		697
9/4	一	黑芝麻飯	茄汁豆腐	咖哩洋芋	產銷蔬菜	金針蘿蔔湯		4.5	2.6	2.0	2.0		671
9/5	二	糙米飯	糖醋豆腸	古早味蒸蛋	有機小松菜	什錦蔬菜湯	水果	4.5	2.2	2.0	3.0	1.0	743
9/6	三	什錦炒麵、麻油杏鮑菇、時節蔬菜、酸菜筍片湯				豆漿	4.6	2.5	1.3	3.0			697
9/7	四	糙米飯	宮保素雞	客家蘿蔔絲	有機荷葉白菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0	705
9/8	五	糙米飯	鴿蛋素肉燥	青花什錦	有機青松菜	綠豆薏仁湯		4.8	2.4	2.0	2.0		675
9/11	一	紅藜飯	麵輪滷筍干	家常冬瓜煮	產銷蔬菜	蕃茄元氣湯		4.6	2.4	2.0	2.3		675
9/12	二	糙米飯	蠔油炒麵腸	玉米炒蛋	有機青油菜	四神湯	水果	4.5	2.2	2.0	2.5	1.0	720
9/13	三	夏威夷炒飯、日式關東煮、時節蔬菜、玉米濃湯				乳品	4.1	2.1	1.4	2.0		1.0	706
9/14	四	鹽酥鮑菇地瓜薯條	紹子豆腐	有機優愛菜	田園南瓜湯	田園南瓜湯	水果	4.6	2.7	1.5	3.0	1.0	779
9/15	五	京醬干丁	白菜什錦	有機塔菇菜	銀耳雪蓮湯	銀耳雪蓮湯		4.7	2.3	1.9	2.5		680

## 午餐報告事項:

### 1. 打菜用具---請各班確認

免洗髮帽、手套各1包--用完可隨時到學務處領取

圍裙5件--如有破損請到學務處更換，平日自行保管清洗，於一個學年結束後才收回。

### 2. 各班餐桌--經過漫長暑假，為避免蟑螂、螞蟻出現，麻煩各班在8/30用餐前將餐桌清洗及擦拭乾淨後才可使用。

### 3. 用餐人數--經調查後人數如有異動，請隨時跟營養師聯繫。

### 4. 午餐異物--午餐如出現異物①通知營養師 ②最好能拍照 ③紀錄時間④保留異物，廚房會立即檢討改進並通知廠商，也會在午餐工作委員會中提出討論。

### 5. 我們的飯箱及菜盆蓋子已經換新，麻煩協助叮嚀學生送餐桶回廚房時，蓋子務必輕輕放，切勿用丟的。

### 6. 目前午餐食材被要求要100%符合三章一Q，所以以新鮮國產品為原則，加工品只要有用到進口原料就不符合，而柳葉魚為進口也無法使用。

### 7. 對於午餐供應如有任何建議歡迎撥打內線電話315或廚房515，謝謝。

食材供應商	永得公司
有機蔬菜 供應商	葉木昌(大莖) 沈麗盡(肯納) 陳全安(統和) 劉威佑(鮮一)



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉1掌心

堅果種子1茶匙