

桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第4-5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 | 豆魚肉類 | 蔬菜類 | 油脂種子類 | 水果類 | 奶類 | 熱量(kcal) |
| 9/18 | 一 | 糙米飯 | 薑汁鮑菇豆腸 | 彩燴五絲 | 有機味美菜 | 肉骨茶湯 | | 4.6 | 2.6 | 2.0 | 2.0 | | | 678 |
| 9/19 | 二 | 糙米飯 | 蜜汁干丁 | 香炒海草 | 有機青松菜 | 酸白菜粉絲湯 | 水果 | 4.7 | 2.2 | 2.0 | 2.5 | 1.0 | | 734 |
| 9/20 | 三 | 茄汁義大利麵、香酥素蚵仔酥、韭菜銀芽、玉米蛋花湯 | | | | | 豆漿 | 4.6 | 2.5 | 1.3 | 3.0 | | | 697 |
| 9/21 | 四 | 糙米飯 | 砂鍋豆腐 | 香菇蒸蛋 | 有機黑葉白菜 | 木瓜紅棗湯 | 水果 | 4.6 | 2.6 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | | 738 |
| 9/22 | 五 | 糙米飯 | 白玉燒烤麩 | 田園四寶 | 有機味美菜 | 紅豆燕麥湯 | | 4.8 | 2.3 | 2.0 | 2.5 | | | 680 |
| 9/23 | 六 | 糙米飯 | 滷豆包 | 高麗菜炒鮮菇 | 有機山菠菜 | 牛蒡養生湯 | | 4.6 | 2.4 | 2.0 | 2.5 | | | 684 |
| 9/25 | 一 | 黑芝麻飯 | 素蒼蠅頭 | 什錦雙花 | 產銷蔬菜 | 和風味噌湯 | | 4.5 | 2.4 | 2.0 | 2.6 | | | 681 |
| 9/26 | 二 | 糙米飯 | 鮮菇絲瓜豆腐 | 鮮蔬炒寬粉 | 有機荷葉白菜 | 冬瓜排骨湯 | 水果 | 4.8 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 1.0 | | 766 |
| 9/27 | 三 | 酸辣湯餃、什錦滷味、有機蔬菜 | | | | | 乳品 | 4.2 | 2.2 | 1.4 | 2.0 | | 1.0 | 722 |
| 9/28 | 四 | 糙米飯 | 鐵板蘑菇油腐 | 海芽炒蛋 | 有機小松菜 | 地瓜西米露湯 | 水果 | 4.7 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | | 747 |
| 9/29 | 五 | 中秋連假 | | | | | | | | | | | | |

認識全穀

全穀 = 胚乳 + 胚芽 + 麩皮

