

桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第4-5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)
9/18	一	糙米飯	薑汁燒肉片	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	粉蒸肉	肉絲炒海茸	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、香酥雞塊*3、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	砂鍋魚丁	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	白玉燒肉	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	蒜香雞翅	高麗菜炒甜不辣	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	鼓汁排骨	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	爆炒魷魚	鮮蔬炒寬粉	有機苜蓿白菜	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	鐵板蘑菇雞丁	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

