

桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第6-7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)
10/2	一	地瓜飯	鹹酥拼盤	黃瓜什錦	產履空心菜	紫菜蛋花湯		4.5	2.5	1.6	3.0			698
10/3	二	糙米飯	壽喜燒	茶碗蒸蛋	有機黑葉白菜	木瓜枸杞湯	水果	4.5	2.5	1.4	2.2	1.0		717
10/4	三	麵線糊、滷豆包*1、時節蔬菜、蒸蘿蔔糕*1				豆漿		4.6	2.6	1.2	2.5			680
10/5	四	糙米飯	京醬豆腸	冬瓜燴鮮菇	有機味美菜	野菇蔬菜湯	水果	4.5	2.5	2.0	2.5	1.0		745
10/6	五	糙米飯	麻婆豆腐	清炒秋葵	有機白莧菜	花生小湯圓		4.8	2.6	1.8	2.2			696
10/9	一	雙十節假期放假												
10/10	二	雙十節假期放假												
10/11	三	韓式拌飯、茶葉蛋、有機青江菜、味噌豆腐湯				乳品		4.5	2.2	1.5	2.0	1.0		745
10/12	四	糙米飯	花生滷黑干	蛋酥白菜	有機優愛菜	蘿蔔湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.5	1.0		727
10/13	五	糙米飯	親子丼	魚香茄子	有機白莧菜	綠豆小米湯		4.7	2.5	1.6	2.5			689

小朋友當你購買東西時，會注意看食品標示嗎？那又會注意到那些標示呢？

《食品標示這樣看 秒看秒懂！》

食品標示有幾項原則：

1. 食品內容物標示須依「含量高低至低」分別標示。
2. 「食品添加物」都須個別清楚標示在另外包裝。
3. 食品添加物須標示完整名稱，不可只用功能性名稱(如：調味劑、乳化劑等)代替。
4. 還要仔細看有效日期喔。

食品標示這樣看 輕鬆選~清楚看!!

品名：柳橙汁
淨重：100公克
原產地：台灣

成分：水、濃縮柳橙果汁、鹽、糖、品質改良劑(氯化鈣)、甜味劑(D-山梨醇)

製造廠商：00企業公司
有效日期：106.4

注意事項：拆封後請立即食用

內容物排序越前面含量越多

食品添加物需同時標示功能名及添加物品名

資料來源：食用玩家-食藥署