

桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第6-7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) | |
| 10/2 | 一 | 地瓜飯 | 鹹酥雞 | 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 | 豬肉壽喜燒 | 茶碗蒸蛋 | 有機黑葉白菜 | 木瓜枸杞雞湯 | 水果 | 4.5 | 2.5 | 1.4 | 2.2 | 1.0 | | | 717 |
| 10/4 | 三 | 麵線糊、滷雞翅*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 | 花生豬腳 | 蛤蠣冬瓜雞 | 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 | 京醬豬柳 | 麻婆豆腐 | 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、義式香草雞、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 | 香酥虱目魚排 | 蛋酥白菜 | 有機優愛菜 | 蘿蔔排骨湯 | 水果 | 4.5 | 2.4 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | | | 727 |
| 10/13 | 五 | 糙米飯 | 雞肉親子丼 | 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」分別標示。
2. 「食品添加物」都須個別清楚標示在外包裝。
3. 食品添加物須標示完整名稱，不可以只用功能性名稱(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!!

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

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

資料來源：食用玩家-食藥署