

桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第8-9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)
10/16	一	玉米飯	打拋干丁	鮮蔬炒年糕	韭菜銀芽	黃瓜大骨湯		4.6	2.5	1.7	2.4			680
10/17	二	糙米飯	沙茶炒素雞	玉米炒蛋	有機青油菜	冬瓜鴨肉湯	水果	4.7	2.5	1.4	2.0	1.0		724
10/18	三	客家炒米粉、紅燒油腐、有機小白菜、番茄蛋花湯					豆漿	4.6	2.5	1.2	2.0		1.0	770
10/19	四	糙米飯	香酥素魚排	酸菜炒麵腸	有機荷葉白菜	酸辣湯	水果	4.6	2.6	1.1	2.5	1.0		737
10/20	五	糙米飯	香滷豆包	芝麻海帶干絲	有機山菠菜	紅豆地瓜圓		4.9	2.7	1.5	2.5			716
10/21	六	糙米飯	鴿蛋素肉燥	榨菜三絲	產銷履歷莧菜	桂圓紫米露		4.7	2.6	1.8	2.2			689
10/23	一	海苔飯	鐵板豆腐	紅燒洋芋	產銷履歷青菜	白菜蛋花湯		4.5	2.6	1.8	2.5			687
10/24	二	糙米飯	醬燒花干	鮮蔬粉絲煲	有機白莧菜	和風味噌湯	水果	4.7	2.5	1.2	2.3	1.0		730
10/25	三	香菇什錦粥、綜合滷味、有機優愛菜、素鍋貼*2					乳品	4.4	2.3	0.8	2.2		1.0	738
10/26	四	糙米飯	照燒杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	有機味美菜	醬鳳梨湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.3	1.0		720
10/27	五	運動會補假一天												

****上星期一之菜單**
 中宣導食品標示，再加營養師的朝會宣導，相信小朋友對食品標示有了一定的了解了。

接下來為各位介紹非基因改造食品~

這些都是學會之後，相信大家日後都會是消

廣告

基因改造食品標示作伙來瞭改 非基因改造食品篇

國際上已審核通過可種植或作為食品原料之基因改造食品原料
 包含：黃豆、玉米、棉花、油菜、甜菜、苜蓿、木瓜、南瓜、茄子

非基因改造黃豆可自願標示「非基因改造」or「不是基因改造」字樣。

目前國際上並沒有基因改造芭樂，因此芭樂不能標示「非基因改造」or「不是基因改造」字樣。

非基因改造食品原料

玉米片

非故意攙雜率 $\leq 3\%$

可自願標示「符合○○(國家)標準(或等同意義字樣)」或以實際攙雜率標示

非基因改造食品原料

非故意攙雜率 $> 3\%$

基因改造食品原料

註：非故意攙雜率，是指「非」基因改造食品原料，可能因非故意、偶發性且無法預防之因素，如：採收、儲運等，而攙雜到基因改造食品原料。