

# 桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第13-14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)	
11/20	一	玉米飯	番茄燉肉	雪菜干丁	時節蔬菜	香菇雞湯		4.5	2.5	1.6	2.5				675
11/21	二	糙米飯	蒲燒鯛*1	綠野鮮菇	有機鳳京白菜	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.9	2.2	1.0			729
11/22	三	香菇高麗鹹粥+香滷雞腿+時蔬青菜+肉包*1					乳品	4.5	2.6	1.2	2.5		1.0		793
11/23	四	糙米飯	鹹蛋蒸肉餅	洋蔥炒蛋	有機味美菜	四神湯	水果	4.5	2.5	2.0	2.5	1.0			745
11/24	五	糙米飯	腰果炒雞丁	脆炒馬鈴薯	有機冠軍蘿蔓	紅豆紫米甜湯		5.2	2.6	1.8	2.2				724
11/27	一	黑芝麻飯	日式味噌豬肉	拌炒三絲	時節蔬菜	白菜菇菇湯		4.8	2.5	1.9	2.6				708
11/28	二	糙米飯	鐵板蘑菇雞丁	鮮蔬炒蛋	有機青松菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.6	2.7	2.0	2.5	1.0			769
11/29	三	紅燒豬肉麵+奶油玉米*1+時蔬青菜					豆漿	4.6	2.5	1.5	2.5				680
11/30	四	糙米飯	樹子蒸魚	冬瓜肉片	有機廣島菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.5	1.0			734
12/1	五	糙米飯	可樂豬腳	丁香炒豆干	有機蔬菜	燒仙草		4.7	2.7	1.6	2.5				706

## 認識大豆三兄弟-毛豆.黃豆.黑豆

一般大家對於豆漿及豆腐的印象中都是黃豆為主要原製品,對於大豆三兄弟的了解,可能很模糊哩~

市面上的毛豆,大都是綠色的果莢,大部份會川燙後,以各香料調拌後冰鎮後食用,(涼拌毛豆)毛豆就是黃豆的弟弟,指未成熟的大豆,是大豆在莢果內長到八分熟時所採收的新鮮豆莢。

黃豆是二哥,黑豆是大哥,二者為成熟的大豆,差在種皮顏色不同,果莢由綠轉成黃.果莢內的大豆轉乾.待毛豆成熟後,就會脫水、變小、變硬成為黃豆,黑豆。

豆營養價值高 蛋白質含量約40%  
黃豆有「豆中之王」之稱,又讚黃豆為「田中之肉」,因黃豆的蛋白質含量約40%,並且是完整的必需胺基酸。人體所需的胺基酸中有8種須由飲食獲取,稱為必需胺基酸。植物性蛋白質大多屬於不完全蛋白質,而大豆蛋白是少見含有8種胺基酸的完全蛋白質。素食者常以豆製品替代肉類成為蛋白質的來源。

## 毛豆&黃豆&黑豆



資料來源:永順利食品機械公司