

# 桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第15-18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)
12/4	一	麥片飯	醋溜豆腸	白菜燴芋頭	時節蔬菜	野菇南瓜湯		4.7	2.5	1.6	2.5			689
12/5	二	糙米飯	筍干滷麵輪	照燒杏鮑菇	有機青油菜	結頭菜湯	水果	4.5	2.5	1.9	2.2	1.0		729
12/6	三	咖哩燴飯+素山藥捲*2+時節青菜+和風味噌湯					乳品	4.2	2.5	1.2	3.0		1.0	787
12/7	四	糙米飯	紅燒凍豆腐	茶碗蒸蛋	有機黑葉白菜	山藥玉米湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.5	1.0		750
12/8	五	糙米飯	冬瓜燒油腐	敏豆炒干絲	有機青江菜	地瓜芋圓湯		4.7	2.6	1.5	2.0			672
12/11	一	紅藜飯	親子丼	黃瓜什錦	時節蔬菜	紫菜蛋花湯		4.8	2.5	1.9	2.5			704
12/12	二	糙米飯	香酥玉米餅	家常豆腐	有機小白菜	藥燉養生湯	水果	4.6	2.7	1.6	3.0	1.0		781
12/13	三	鮮蔬羹麵線+梅干燒干片+時節青菜+刈包					豆漿	4.8	2.3	1.2	2.5			669
12/14	四	糙米飯	蘿蔔燒烤麩	金粒花椰	有機廣島菜	青木瓜紅棗湯	水果	4.6	2.4	1.8	2.3	1.0		730
12/15	五	糙米飯	香菇栗子燒花干	彩繪五絲	有機青油菜	桂圓紫米露		4.7	2.5	1.6	2.5			689
12/18	一	地瓜飯	芋頭燒麵腸	回鍋干片	時節蔬菜	番茄蛋花湯		4.7	2.5	1.6	3.0			712
12/19	二	糙米飯	鵝蛋素肉燥	客家蘿蔔絲	有機黑葉白菜	金針湯	水果	4.6	2.6	1.7	2.0	1.0		724
12/20	三	白醬義大利麵+義式香草燉油腐+時節蔬菜+玉米濃湯					乳品	4.6	2.5	1.2	2.0		1.0	770
12/21	四	糙米飯	麻婆燒豆腐	咖哩粉絲	有機青江菜	冬瓜金菇湯	水果	4.6	2.6	1.4	2.5	1.0		744
12/22	五	糙米飯	茄汁豆包	原味蒸蛋	有機荷葉白菜	紅豆小湯圓		4.9	2.7	1.5	2.4			712
12/25	一	白飯+海苔	鹽酥豆腐薯條	泡菜炒年糕	時節蔬菜	海芽蛋花湯		4.5	2.6	1.8	3.0			709
12/26	二	糙米飯	鮮蔬炒素雞	洋芋菇菇炒蛋	有機青油菜	人蔘糯米湯	水果	4.7	2.5	1.4	2.3	1.0		735
12/27	三	玉米鮮菇粥、香滷豆包、時節蔬菜、甜包子					豆漿	4.4	2.7	1.0	2.4			665
12/28	四	糙米飯	番茄蛋豆腐	沙茶炒菇	有機小白菜	福菜粉絲湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.3	1.0		720
12/29	五	糙米飯	蕪菁燉素羊肉	腐乳高麗菜	有機黑葉白菜	綠豆燕麥湯		4.5	2.4	1.8	2.5			672

KingNet 國家網路醫藥 @ kingnet.tw



## 喝豆漿好處多多

### 防癌又助心血管健康



學校的豆漿是採用非基因改造的大豆(黃豆、黑豆)去研磨、烹煮而成的，比外面賣的豆漿還要濃、純、香。豆漿有這麼多的好處，再加上學校煮的豆漿又這麼好喝，下次供應豆漿時記得多喝一點喔！

 <h3>保護心腦血管</h3>  <p>增加心臟活力和血液循環，有科學家稱豆漿為<b>心血管保健液</b>。</p>	 <h3>降低血糖</h3>  <p>糖尿病患者攝取豆漿中的<b>水溶性纖維</b>，有助於控制血糖。</p>	 <h3>防治高血壓</h3>  <p>豆漿中所含的<b>豆固醇</b>和<b>鉀、鎂</b>，是有力的<b>抗鹽鈉物質</b>。</p>
 <h3>防治癌症</h3>  <p>豆漿中所含的<b>蛋白質</b>和<b>硒、鋅</b>等有助<b>抑癌</b>。</p>	 <h3>養顏美膚</h3>  <p>豆漿含有<b>植物雌激素黃豆苷原</b>，可調節女性內分泌系統。</p>	 <h3>強身健體</h3>  <p>豆漿中含有<b>維生素、核黃素</b>等多種營養，有助<b>增強體質</b>。</p>