

桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第15-18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)	
12/4	一	麥片飯	醋溜排骨	白菜燴肉羹	時節蔬菜	野菇南瓜湯		4.7	2.5	1.6	2.5				689
12/5	二	糙米飯	照燒雞翅	筍干滷麵輪	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+日式炸豬排+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	紅燒魚丁	茶碗蒸蛋	有機黑葉白菜	山藥排骨湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.5	1.0			750
12/8	五	糙米飯	冬瓜燒鴨	敏豆炒肉絲	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	雞肉親子丼	黃瓜什錦	時節蔬菜	紫菜吻魚湯		4.8	2.5	1.9	2.5				704
12/12	二	糙米飯	香酥魚丁	家常豆腐	有機小白菜	藥燉排骨湯	水果	4.6	2.7	1.6	3.0	1.0			781
12/13	三	魷魚羹麵線+梅干燒肉片+時節青菜+刈包					豆漿	4.8	2.3	1.2	2.5				669
12/14	四	糙米飯	蘿蔔燒肉	金粒花椰	有機廣島菜	青木瓜燉雞湯	水果	4.6	2.4	1.8	2.3	1.0			730
12/15	五	糙米飯	香菇栗子燒雞	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	芋頭燒肉	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	鴿蛋肉燥	客家蘿蔔絲	有機黑葉白菜	金針排骨湯	水果	4.6	2.6	1.7	2.0	1.0			724
12/20	三	培根白醬義大利麵+義式香草燉雞+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	麻婆燒魚丁	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	茄汁豬柳	銀魚蒸蛋	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	鹽酥雞	泡菜炒年糕	時節蔬菜	海芽丸子湯		4.5	2.6	1.8	3.0				709
12/26	二	糙米飯	韓式燒肉片	洋芋菇菇炒蛋	有機青油菜	人蔘糯米雞湯	水果	4.7	2.5	1.4	2.3	1.0			735
12/27	三	玉米瘦肉粥、香滷雞腿、時節蔬菜、肉包					豆漿	4.4	2.7	1.0	2.4				665
12/28	四	糙米飯	沙茶海鮮	肉末番茄豆腐	有機小白菜	福菜肉絲湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.3	1.0			720
12/29	五	糙米飯	蕪菁燉肉	XO醬高麗菜	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，有科學家稱豆漿為心血管保健液。</p>	<h3>降低血糖</h3> <p>糖尿病患者攝取豆漿中的水溶性纖維，有助於控制血糖。</p>	<h3>防治高血壓</h3> <p>豆漿中所含的豆固醇和鉀、鎂，是有力的抗鹽鈉物質。</p>
<h3>防治癌症</h3> <p>豆漿中所含的蛋白質和硒、鋁等有助抑癌。</p>	<h3>養顏美膚</h3> <p>豆漿含有植物雌激素黃豆苷原，可調節女性內分泌系統。</p>	<h3>強身健體</h3> <p>豆漿中含有維生素、核黃素等多種營養，有助增強體質。</p>