

# 桃園市龍潭區石門國小112學年度(下)第1-3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)
2/16	五	黑芝麻飯	紫蘇梅燒油腐	玉米炒蛋	有機小松菜	綠豆西米露		4.8	2.5	1.5	2.5			694
2/17	六	糙米飯	咖哩豆腸	金針菇燴芥菜仁	有機小芥菜	紫菜蛋花湯	水果	4.6	2.2	1.9	2.5	1.0		725
2/19	一	麥片飯	打拋麵腸	白菜滷	時節蔬菜	冬瓜針菇湯		4.6	2.3	2.0	2.5			675
2/20	二	糙米飯	紅燒凍豆腐	日式蒸蛋	有機優愛菜	酸菜粉絲湯	水果	4.5	2.6	2.0	3.0	1.0		776
2/21	三	蘑菇鐵板麵+香滷豆包*1+時節蔬菜+玉米蛋花湯					豆漿	4.6	2.7	1.3	3.0			714
2/22	四	糙米飯	梅干燒干片	什錦燴蘿蔔	有機小白菜	四神湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
2/23	五	糙米飯	鐵板豆腐	腰果玉米	有機黑葉白菜	銀耳雪蓮湯		4.8	2.4	2.0	2.0			675
2/26	一	藜麥飯	茄汁豆包	鮮菇結頭菜	時節蔬菜	味噌湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
2/27	二	糙米飯	蠔油素雞	關東煮	有機山萵蒿菜	酸辣湯	水果	4.7	2.2	1.8	2.5	1.0		729
2/28	三	和平紀念日放假一天												
2/29	四	糙米飯	沙茶黑干	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	田園蔬菜湯	水果	4.6	2.7	1.8	2.5	1.0		764
3/1	五	糙米飯	香菇燒烤麩	青花什錦	有機蔬菜	燒仙草		4.8	2.3	1.9	2.5			687

午餐報告事項:

## 1. 打菜用具---請各班確認

**免洗髮帽、手套各1包**--用完可隨時到學務處領取

**圍裙**--如有破損請到學務處更換，平日自行保管清洗，於一個學年結束後(暑假)才收回。

2. **各班餐桌**--為避免蟑螂、螞蟻出現，麻煩各班在用餐前先將餐桌清洗及擦拭乾淨後才可使用。

3. **用餐人數**--經調查後人數如有異動，請隨時跟營養師聯繫。

4. **午餐異物**--午餐如出現異物①通知營養師 ②最好能拍照 ③紀錄時間 ④保留異物，廚房會立即檢討改進並通知廠商，也會在午餐工作委員會中提出討論。

5. 為了衛生安全及避免異物產生，打菜時請打菜同學穿戴好口罩、手套、圍裙及髮帽。

6. 用餐後，請叮嚀學生餐桶送回廚房時，蓋子務必輕輕放。

7. 對於午餐供應如有任何建議，歡迎撥打內線電話 315 或廚房 515，謝謝。