

桃園市龍潭區石門國小112學年度(下)第4-5周素食菜單

*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)
3/4	一	紅小麥飯	番茄蛋豆腐	鹽酥雙樣	時節蔬菜	冬瓜湯		4.6	2.5	2.0	3.5			737
3/5	二	糙米飯	醬爆干片	黃瓜鮮燴	有機青松菜	山藥菇菇湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.5	1.0		737
3/6	三	黃金咖哩炒飯+香滷豆包*1+時節蔬菜+紫菜蛋花湯					豆漿	4.5	2.4	1.3	2.5			659
3/7	四	糙米飯	白玉燒麵輪	滑嫩蒸蛋	有機黑葉白菜	蕃茄元氣湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
3/8	五	糙米飯	糖醋油腐	田園四色	有機廣島菜	冬瓜山粉圓		4.7	2.4	2.0	2.0			668
3/11	一	蕎麥飯	家常豆腐	鮮蔬炒鮑菇	有機青江菜	玉米蛋花湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
3/12	二	糙米飯	鴿蛋干丁	奶油醬白菜	有機冠軍蘿蔓菜	榨菜粉絲湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.5	1.0		754
3/13	三	素肉羹湯麵+飄香滷味+時節蔬菜					乳品	4.2	2.2	1.8	2.5		1.0	762
3/14	四	糙米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機美松菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.6	2.6	1.8	2.7	1.0		764
3/15	五	糙米飯	泡菜炒豆腸	芝麻拌海帶根	有機優愛白菜	紅豆薏仁湯		4.8	2.3	1.9	2.5			687

兒童節菜單票選活動

_____年_____班

大家引頸期盼的菜單票選活動來囉~

活動辦法：每人一票，請各班填寫得票數後，於3/8(五)前派學生送回學務處給營養師，最後三所學校(石小+三坑+龍源)統計出得票數最高者，為4/1(一)供應全校之兒童節特餐。第二高票者為3/23日親職日菜單。

下列為套餐組合選項：

_____票 A. 義大利肉醬麵+照燒雞翅+有機蔬菜+地瓜芋園湯

_____票 B. 韓式炒年糕+韓式炸雞+有機蔬菜+鮮蔬海帶湯

_____票 C. 紅燒豬肉湯麵+香滷雞腿+有機蔬菜

_____票 D. 古早味肉燥飯+浦燒鯛魚+有機蔬菜+酸辣湯

