

# 桃園市龍潭區石門國小112學年度(下)第6-7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)
3/18	一	黑芝麻飯	回鍋干片	番茄炒蛋	時節蔬菜	錦繡三絲湯		4.5	2.5	2.0	2.5			685
3/19	二	糙米飯	鹽酥豆腐地瓜	白菜粉絲煲	有機蜜雪白菜	酸菜湯	水果	4.5	2.5	2.0	3.0	1.0		768
3/20	三	什錦炒飯+香菇燉雞+產履青松菜+味噌豆腐湯					豆漿	4.4	2.5	1.3	3.0			683
3/21	四	糙米飯	茄汁豆腐	茶碗蒸蛋	有機山茼蒿	金針湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
3/22	五	糙米飯	香菇燒素雞	蘿蔔燴什錦	有機黑葉白菜	桂圓紅棗湯		4.8	2.4	2.0	2.0			675
3/23	六	義大利彩蔬麵+照燒豆包+有機廣島菜+地瓜芋圓湯						4.8	2.4	2.0	2.0			675
3/25	一	親職日補假												
3/26	二	糙米飯	蘑菇鐵板油腐	蒸素珍珠丸	有機拔葉蘿蔔	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.5	1.0		715
3/27	三	炸醬麵+香Q滷蛋+時節蔬菜+酸辣湯					乳品	4.0	2.2	1.8	3.0		1.0	775
3/28	四	糙米飯	親子丼	溫拌木瓜三絲	有機純秀白菜	海芽玉米湯	水果	4.6	2.5	2.0	2.5	1.0		752
3/29	五	糙米飯	紅燒烤麩	銀芽三絲	有機青松菜	綠豆芋圓湯		4.8	2.7	1.8	2.5			718

## 全穀是什麼呢?

全穀的重要性逐漸提升，成為全球健康飲食中不可或缺的角色。全穀含有重要的營養來源，例如膳食纖維、礦物質、維生素等。

全穀保留了穀物的完整部分及營養。完整的穀物包含了三個部位，最外層的**麩皮**、中間的**胚乳**以及位於最內層、穀物中心的**胚芽**。常見的全穀物有全麥、燕麥、大麥和糙米等。

### 全穀全營養, 健康又美麗

**胚乳**  
主要成份為蛋白質和碳水化合物，提供熱量。

**胚芽**  
穀物營養精華所在，富含維生素B1、B2，有助於維持能量正常代謝，是你一天充沛活力的來源。

**麩皮**  
含豐富膳食纖維，可促進腸道蠕動增加飽足感。

體力能源 纖維來源 植化素來源

飯比拳頭大就好，糙米紫米又更好

**優先選擇**

**僅適量攝取**