

桃園市龍潭區石門國小112學年度(下)第8-10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)
4/1	一	兒童節特餐	高麗菜炒年糕	香酥芝麻球*3	有機小白菜	鮮蔬海帶湯	鮮奶酪	4.5	2.5	1.8	3.0		1.0	803
4/2	二	糙米飯	冬瓜燒豆腸	玉米炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.5	2.5	2.0	2.5	1.0		745
4/3	三	什錦炒麵+滷豆乾、海帶片+有機黑葉白菜+福菜筍片湯					乳品	4.4	2.2	1.3	2.5		1.0	768
4/4	四	兒童節、清明節連假												
4/5	五	兒童節、清明節連假												
4/8	一	黑芝麻飯	紅燒美人腿	客家蘿蔔絲	時節蔬菜	結頭玉米湯		4.7	2.4	2.0	2.6			695
4/9	二	糙米飯	香酥干片、鮑菇	蠔油粉絲煲	有機青松菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.6	2.3	1.8	3.0	1.0		753
4/10	三	酸辣湯餃+香滷油豆腐+時節蔬菜					乳品	4.0	2.2	1.8	2.0		1.0	730
4/11	四	糙米飯	五柳豆包	香菇蒸蛋	有機青油菜	味噌湯	水果	4.6	2.6	1.7	2.4	1.0		748
4/12	五	五穀飯	筍干滷麵輪	紹子豆腐	有機廣島菜	綠豆仁西米露		4.8	2.7	1.8	2.5			718
4/15	一	麥片飯	洋芋燉素羊肉	青椒豆干	時節蔬菜	白菜豆腐湯		4.7	2.5	2.0	2.0			675
4/16	二	糙米飯	香滷花干拼盤	絲瓜麵線	有機荷葉白菜	酸菜湯	水果	4.6	2.6	1.8	2.5	1.0		755
4/17	三	香菇玉米粥+花生麵筋+時節蔬菜+芝麻包					豆漿	4.0	2.6	1.8	2.5		1.0	786
4/18	四	糙米飯	紅燒凍豆腐	鮮蔬炒蛋	有機青江菜	木瓜紅棗湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.5	1.0		745
4/19	五	蕎麥飯	腰果素雞	玉筍雙花椰	有機小松菜	紅豆紫米露		4.8	2.7	2.0	2.7			732

一餐要吃多少全穀及未精製雜糧呢?



每天早晚一杯，每餐水果拳頭大
菜比水果多一點，飯和蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙

儘量以全穀及未精製雜糧為主，
至少要有1/3以上是選擇
全穀及未精製雜糧喔!

*每餐的全穀雜糧類要比拳頭再大一些!



營養師小叮嚀:

小朋友我們每天中午都會供應雜糧飯，是希望你們能從小養成吃雜糧飯的習慣，而不是只習慣吃白米飯。

不同雜糧含有不同的營養素，更有豐富的纖維，可以幫助排便、預防癌症及慢性疾病，好處多多，聰明的您要懂得選擇喔!

除了要會選擇全穀雜糧及未精製穀類外，每餐也要吃足夠的量喔。

那到底要吃多少呢?可以看一下自己的拳頭，每餐全穀雜糧類至少要吃一個拳頭的量喔~