

# 桃園市龍潭區石門國小112學年度(下)第8-10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)
4/1	一	兒童節特餐	高麗菜炒年糕+香酥雞丁+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	冬瓜燒肉	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+滷花枝丸*2+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	地瓜飯	高昇排骨	客家蘿蔔絲	時節蔬菜	結頭排骨湯		4.7	2.4	2.0	2.6			695
4/9	二	糙米飯	香酥虱目魚排	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+香滷翅小腿*2+時節蔬菜				乳品	4.0	2.2	1.8	2.0		1.0	730
4/11	四	糙米飯	蛤蠣冬瓜雞	香菇蒸蛋	有機青油菜	小魚味噌湯	水果	4.6	2.6	1.7	2.4	1.0		748
4/12	五	糙米飯	筍干燜肉	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	玉米飯	洋芋燉肉	小魚豆干	時節蔬菜	白菜豆腐湯		4.7	2.5	2.0	2.0			675
4/16	二	糙米飯	香滷雞排	絲瓜麵線	有機荷葉白菜	酸菜鴨肉湯	水果	4.6	2.6	1.8	2.5	1.0		755
4/17	三		香菇雞蓉粥+香滷雞腿+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	五柳鮮魷	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	糙米飯	蔥油淋雞	培根雙花椰	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~