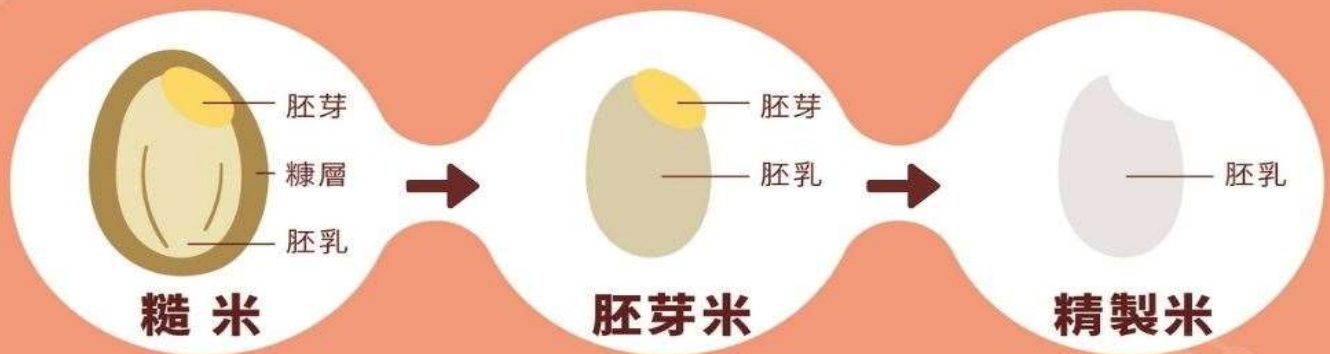


桃園市龍潭區石門國小112學年度(下)第11-12周素食菜單

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)
4/22	一	小米飯	金莎豆腐	銀芽三絲	時節蔬菜	油豆腐細粉湯		4.7	2.4	2.0	3.0			713
4/23	二	糙米飯	番茄蘿蔔燒豆腸	海芽蒸蛋	有機青油菜	四神湯	水果	4.6	2.3	1.8	2.5	1.0		730
4/24	三	什錦炒米粉+香滷豬腳+時節青菜+紫菜蛋花湯					豆漿	4.0	2.6	1.8	3.0			676
4/25	四	糙米飯	彩椒干丁	洋芋炒玉米	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	水果	4.8	2.6	1.7	2.4	1.0		762
4/26	五	紅藜飯	香菇燒烤麩	黃瓜什錦	有機青松菜	地瓜芋圓湯		4.7	2.6	2.0	2.5			707
4/29	一	小米飯	麻香山藥百頁	小瓜炒素肚	時節蔬菜	玉米蛋花湯		4.7	2.5	1.8	2.5			675
4/30	二	糙米飯	奶油蘑菇豆包	香炒海草	有機小白菜	黃瓜大骨湯	水果	4.6	2.6	2.0	2.5	1.0		760
5/1	三	鮮菇蛋炒飯+紅燒什錦+時節蔬菜+玉米海結蘿蔔湯					乳品	4.0	2.4	1.5	2.5		1.0	761
5/2	四	糙米飯	芝麻味噌豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	金針蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.7	2.5	1.0		738
5/3	五	糙米飯	瓜子燒干丁	鳳梨木耳	有機青油菜	山粉圓甜湯		4.8	2.7	2.0	2.5			723



全穀越精製 營養就越少

糙米的營養

營養價值完整
富含醣類、蛋白質、
膳食纖維、
維生素B群、
維生素E及米糠醇。

胚芽米的營養

營養價值次之
維生素B群及膳食纖維
略少於糙米。

白米的營養

醣類為主

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。