

# 桃園市龍潭區石門國小112學年度(下)第13-16周素食菜單

營養師 莊珮玲

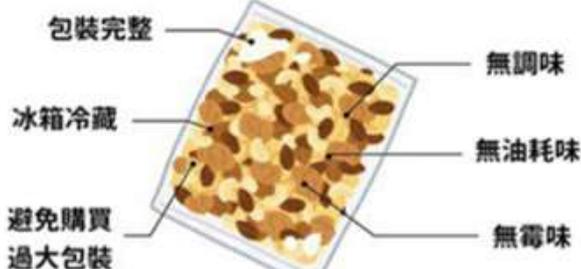
日期	星期	主食	副菜				營養分析(份數)							
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子類	水果類	奶類	熱量(kcal)
5/6	一	麥片飯	鴿蛋燒麵圈	開陽扁蒲	有機福山萵苣	冬瓜針菇湯		4.5	2.5	2.0	2.7			694
5/7	二	糙米飯	紅燒素鰻魚	茶碗蒸蛋	有機青江菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.8	1.6	2.5	1.0		760
5/8	三	素肉羹麵線+梅干燒干片+時節蔬菜+刈包					豆漿	4.4	2.5	1.3	3.0			683
5/9	四	糙米飯	醬爆麵腸	番茄炒白花椰	有機荷葉白菜	鮮筍香菇湯	水果	4.6	2.2	1.7	2.0	1.0		697
5/10	五	糙米飯	紫蘇梅燒油腐	五彩海帶絲	有機青松菜	綠豆薏仁湯		4.8	2.5	2.0	2.0			684
5/13	一	玉米飯	番茄迷迭豆腸	菜脯蛋	時節蔬菜	榨菜粉絲湯		4.5	2.7	1.3	2.5			684
5/14	二	糙米飯	鐵板油腐	鹹蛋炒絲瓜	有機味美菜	玉米濃湯	水果	4.7	2.8	2.0	3.0	1.0		806
5/15	三	味噌拉麵+香酥素雞塊*3+時節蔬菜					乳品	4.4	2.5	1.3	3.0	1.0		815
5/16	四	糙米飯	親子丼	青花炒玉筍	有機高麗菜	山藥菇湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
5/17	五	糙米飯	花生烤麩	竹筍炒鮮菇	有機青松菜	銀耳雪蓮湯		4.8	2.5	1.7	2.0			676
5/20	一	紅藜飯	紅燒美人腿	黃瓜什錦	時節蔬菜	番茄蔬菜湯		4.5	2.5	2.0	2.5			685
5/21	二	糙米飯	滷豆包	家常炒粉絲	有機空心菜	絲瓜蛋花湯	水果	4.7	2.4	2.0	2.5	1.0		751
5/22	三	什錦炒麵+滷蛋、滷海帶結+時節蔬菜+枸杞青木瓜湯					豆漿	4.4	2.2	1.6	3.0			666
5/23	四	糙米飯	冬瓜豆腸	芙蓉蒸蛋	有機青油菜	扁蒲枸杞湯	水果	4.6	2.6	1.5	2.0	1.0		725
5/24	五	糙米飯	素蒼蠅頭	素燒賣	有機黑葉白菜	摩摩喳喳		4.8	2.5	1.5	2.0			671
5/27	一	地瓜飯	素雞炒鮮蔬	雪菜花生	時節蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.3	1.6	2.5			685
5/28	二	糙米飯	鮮菇扒豆腐	紅豆芝麻球	有機小松菜	竹筍湯	水果	4.5	2.5	1.8	3.0	1.0		763
5/29	三	醃醬麵+香滷嫩油腐+時節蔬菜+海芽金菇湯					乳品	4.0	2.2	1.4	3.0	1.0		765
5/30	四	糙米飯	鹽水拼盤	醋溜土豆絲	有機荷葉白菜	黃瓜玉米湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.5	1.0		745
5/31	五	糙米飯	海帶結燒豆腸	絲瓜滑蛋	有機青江菜	紅豆芋圓湯		4.8	2.5	1.8	2.4			697

## 堅果種子一茶匙

### 堅果種子類

每餐一茶匙·約大拇指第一節大小

### 堅果保存/挑選原則



## 堅果該怎麼吃怎麼挑

每餐

堅果種子一茶匙  
約等於大拇指第1指節大小的量



每天

堅果種子一湯匙  
約等於整隻大拇指大小的量



堅果是餐食的一部分，不要當作零食吃就不會有過量問題。