

# 桃園市龍潭區石門國小113學年度(上)第1-3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)
8/30	五	黑芝麻飯	鴿蛋燒麵圈	玉米炒蛋	有機小白菜	綠豆薏仁湯		4.8	2.5	1.5	2.5			694
9/2	一	麥片飯	黑胡椒蘑菇素雞	青花什錦	有機高麗菜	金針蛋花湯		4.6	2.3	2.0	2.5			675
9/3	二	糙米飯	糖醋油腐	香菇蒸蛋	有機黑葉白菜	和風味噌湯	水果	4.5	2.6	2.0	3.0	1.0		776
9/4	三	木須炒麵+香滷豆包+溯源蔬菜+酸辣湯					乳品	4.0	2.5	1.3	3.0		1.0	787
9/5	四	糙米飯	番茄蛋豆腐	玉米海茸	有機小松菜	酸白菜火鍋湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
9/6	五	糙米飯	宮保干丁	客家蘿蔔絲	有機荷葉白菜	冬瓜山粉圓		4.8	2.4	2.0	2.0			675
9/9	一	紅藜飯	咖哩豆腸	螞蟻上樹	溯源蔬菜	蕃茄豆腐湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
9/10	二	糙米飯	爆炒黑干	紅蘿蔔炒蛋	有機青松菜	木瓜玉米湯	水果	4.7	2.2	1.8	2.5	1.0		729
9/11	三	夏威夷炒飯+日式關東煮+溯源蔬菜+海芽蛋花湯					豆漿	4.5	2.8	1.5	3.0			720
9/12	四	糙米飯	照燒嫩油腐	冬瓜燴鮮菇	有機青莧菜	玉米蔬菜湯	水果	4.6	2.7	1.8	2.5	1.0		764
9/13	五	糙米飯	蠔菇燒豆腐	白菜什錦	有機空心菜	銀耳雪蓮湯		4.8	2.3	1.9	2.5			687

午餐報告事項:

1. 打菜用具---請各班確認

免洗髮帽、手套各1包--用完可隨時到學務處領取

圍裙--如有破損請到學務處更換，平日自行保管清洗，於一個學年結束後(暑假)才收回。

2. 各班餐桌--為避免蟑螂、螞蟻出現，麻煩各班在用餐前先將餐桌清洗及擦拭乾淨後才可使用。

3. 用餐人數--經調查後人數如有異動，請隨時跟營養師聯繫。

4. 午餐異物--午餐如出現異物①通知營養師 ②最好能拍照 ③紀錄時間 ④保留異物，廚房會立即檢討改進並通知廠商，也會在午餐工作委員會中提出討論。

5. 為了衛生安全及避免異物產生，打菜時請打菜同學穿戴好口罩、手套、圍裙及髮帽。

6. 用餐後，請叮嚀學生餐桶送回廚房時，蓋子務必輕輕放。

7. 對於午餐供應如有任何建議，歡迎撥打內線電話 315 或廚房 515，謝謝。