

桃園市龍潭區石門國小113學年度(上)第4-6周素食菜單

*本菜單採用三章一Q食材，且選用國產豬肉

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)
9/16	一	黑芝麻飯	薑汁燒豆包	黃瓜四喜	有機福山萵苣	肉骨茶湯		4.6	2.3	2.0	2.8			689
9/17	二	中秋節放假一天												
9/18	三	茄汁義大利麵+香酥素雞塊*3+產履莧菜+玉米濃湯					乳品	4.0	2.2	1.3	3.0		1.0	762
9/19	四	糙米飯	筍干烤麩	古早味蒸蛋	有機青油菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.6	2.6	1.2	2.0	1.0	718	
9/20	五	糙米飯	回鍋干片	麻油杏鮑菇	有機優愛菜	紅豆燕麥湯		4.8	2.5	2.0	2.0		684	
9/23	一	麥片飯	鼓汁豆腸	田園玉米	溯源蔬菜	南瓜蔬菜湯		4.7	2.3	1.8	2.5		677	
9/24	二	糙米飯	砂鍋豆腐煲	木須炒蛋	有機小松菜	四神湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.0	1.0	773	
9/25	三	酸辣湯餃+什錦滷味+溯源蔬菜					豆漿	4.0	2.5	1.5	2.2		756	
9/26	四	糙米飯	金沙豆腐	沙茶鮮蔬炒寬粉	有機荷蘭白菜	冬瓜素丸湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0	714	
9/27	五	糙米飯	黑胡椒素雞	銀芽三絲	有機黑葉白菜	地瓜西米露		4.8	2.6	2.0	2.0		692	
9/30	一	地瓜飯	麻婆豆腐	鹽酥鮑菇地瓜	溯源蔬菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.5	2.0	3.0		715	
10/1	二	糙米飯	壽喜燒	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	木瓜枸杞湯	水果	4.7	2.6	1.0	2.5	1.0	742	
10/2	三	麵線糊+滷油豆腐*1+溯源蔬菜+蒸蘿蔔糕*1					乳品	4.2	2.0	1.0	2.5		1.0	730
10/3	四	糙米飯	京醬麵腸	冬瓜鴿蛋	有機蔬菜	野菇蔬菜湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.5	1.0	759	
10/4	五	糙米飯	日式親子丼	玉筍雙花	有機蔬菜	花生小湯圓		4.8	2.3	1.9	2.5		687	

什麼是三章一Q?

CAS

QR Code

Q

QR code

我們擁有 **臺灣農產品3章1Q**

讓您吃安心 又安全!

TAIWAN ORGANIC 有機農產品 有機農產品標章

CAS 台灣優良農產品 第888888號 台灣優良農產品標章

TAP 產銷履歷農產品 產銷履歷農產品標章

生產追溯QRcode 0101000001