

桃園市龍潭區石門國小113學年度(上)第7-9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)
10/7	一	麥片飯	鐵板油腐	糖醋洋芋	有機高麗菜	錦繡三絲湯		4.6	2.5	1.6	2.8			696
10/8	二	糙米飯	泡菜燒凍豆腐	素火腿玉米炒蛋	有機荷葉白菜	絲瓜豆腐湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.0	1.0		711
10/9	三	奶油野菇燉飯+梅干燒豆腸+溯源蔬菜+蘿蔔玉米湯					乳品	4.0	2.2	1.3	3.0		1.0	762
10/10	四	國慶日放假一天												
10/11	五	糙米飯	三杯干丁	白菜滷	有機甜菜心	芋頭西米露		4.8	2.5	2.0	2.0			684
10/14	一	紅藜飯	酸菜炒麵腸	腰果玉米	溯源蔬菜	時蔬羹湯		4.7	2.3	1.8	3.0			700
10/15	二	糙米飯	鹽酥三寶 (百頁、芋籤糕、薯條)	什錦炒蓮藕	有機青油菜	酸菜素肚湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.0	1.0		773
10/16	三	黃金咖哩蛋炒飯+醬淋嫩豆腐+溯源蔬菜+玉米海結湯					豆漿	4.2	2.3	1.5	2.2			753
10/17	四	糙米飯	瓜子燒麵圈	鮮蔬炒年糕	有機黑葉白菜	絲瓜蛋花湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0		714
10/18	五	糙米飯	黑胡椒蘑菇素雞	菜脯炒蛋	有機青江菜	綠豆地瓜湯		4.8	2.6	1.6	2.0			682
10/19	六	運動會---韓式拌飯+紅燒素鰹魚+有機荷葉白菜+昆布味噌湯						4.7	2.5	1.8	2.5			694
10/21	一	黑芝麻飯	奶油香草烤麩	玉米海草	有機高麗菜	南瓜野菇湯		4.6	2.6	1.6	3.0			713
10/22	二	糙米飯	麻婆茄子豆腐	黃瓜鮮燴	有機小松菜	羅宋湯	水果	4.0	2.5	1.8	2.2	1.0		692
10/23	三	炸醬麵+香Q滷蛋+溯源蔬菜+大滷湯					乳品	4.2	2.4	1.7	2.8		1.0	794
10/24	四	糙米飯	粉蒸豆腸	鮮菇炒水蓮	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯	水果	4.8	2.5	2.0	2.5	1.0		766
10/25	五	運動會補假一天												

韓式拌飯的典故

韓國拌飯的由來雖然沒有準確的記載，但普遍存有四種說法：

1. 韓國祭祀桌文化-在過去的傳統中，在祭祀祖先、故人時會將白飯、肉類、蔬菜等整齊擺放在桌上，作為悼念故人的儀式。在結束後，全家人會一起享用食物，這時就會把這些飯菜攪拌在一起吃下。
2. 整年當中最後一天的晚餐-就算拿到現代，這種作法似乎也能引起多數韓國人共鳴。關於拌飯的由來，第二種說法是，一年當中的最後一天，為了迎接新年到來，要將舊年的剩菜趕快吃完，便在剩餘的飯中把小菜一起攪拌，快速吃完，以迎接來年。現代的韓國人也是這樣，想要處理冰箱中剩餘的食材，也是隨便挖幾匙飯，拌著剩菜一起吃呢。
3. 農業社會的用餐-這種說法也很多人採信，朝鮮時代時期，大部分的韓國人（朝鮮民族）都是從事農業，在插秧或收成時，有互相幫忙的風俗習慣，而為了節省時間、增進勞動力，在用餐時間，會將食材帶到田地裡，節省時間拌著吃，也可視為拌飯的由來。
4. 假祭祀飯-有傳聞說，因為想經常吃美味、豐盛祭祀飯的貴族們，或是那些無法時常祭祀的窮苦平民，想吃這樣的豐盛祭祀餐點，就做出了「假祭祀飯」並攪拌來吃。簡單來說，就是模仿第一種說法的替代料理，被稱為拌飯的起源。