

# 桃園市龍潭區石門國小113學年度(上)第10-12周素食菜單



\*本菜單採用三章一Q食材

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)
10/28	一	地瓜飯	金莎油腐	咖哩炒冬粉	有機黑葉白菜	醬鳳梨雞湯		4.8	2.5	1.5	2.8			707
10/29	二	糙米飯	素蒼蠅頭	紅燒美人腿	有機甜菜心	紫菜蛋花湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.0	1.0		736
10/30	三	古早味鹹粥、沙茶素雞、追溯蔬菜、芝麻包*1					豆漿	4.3	2.2	1.3	2.5		1.0	761
10/31	四	糙米飯	五柳豆包	芙蓉蒸蛋	有機甜菜心	金針菇菇湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.0	1.0		728
11/1	五	糙米飯	韓式安東燉豆腐	白菜燴鴿蛋	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯		4.8	2.5	2.0	2.5			706
11/4	一	海苔飯	炸雙拼	黃瓜什錦	有機小松菜	酸白菜火鍋湯		4.6	2.5	1.8	3.0			710
11/5	二	糙米飯	小瓜麵腸	麻婆豆腐	有機青江菜	肉骨茶湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.5	1.0		734
11/6	三	什錦炒麵、滷豆包、溯源蔬菜、冬瓜菇菇湯					乳品	4.2	2.6	1.5	3.0		1.0	814
11/7	四	糙米飯	雙豆燒素羊肉	毛豆炒蛋	有機小白菜	白菜羹湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0		714
11/8	五	糙米飯	麻油燒油腐	玉米炒洋芋	有機味美菜	綠豆仁西米露		4.8	2.6	1.6	2.5			704
11/11	一	薑黃飯	金沙杏鮑菇	榨菜豆干	有機小白菜	錦繡三絲湯		4.6	2.7	1.6	2.5			699
11/12	二	糙米飯	藥膳凍豆腐	什錦白菜	有機黑葉白菜	黃瓜玉米湯	水果	4.0	2.5	1.8	2.2	1.0		692
11/13	三	泡菜炒飯、彩椒豆腸、溯源蔬菜、海芽豆腐湯					豆漿	4.2	2.4	1.7	2.8			662
11/14	四	糙米飯	糖醋豆包	日式蒸蛋	有機青松菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.8	2.5	2.0	3.0	1.0		789
11/15	五	糙米飯	紅燒美人腿	關東煮	有機小芥菜	白木耳雪蓮甜湯		4.6	2.6	1.6	2.5			690

## 認識故鄉的茭白筍

10/29(二)當天所有的茭白筍是農業局特別提供給全校師生享用的，目的是推廣家鄉食材入菜，也就是我們龍潭地區栽種、而且有生產追溯標示的茭白筍喔~

10月是我們龍潭「美人腿-茭白筍」的豐收季節，我們龍潭地區擁有得天獨厚的地理環境及氣候，土質肥沃以及純淨山泉水，所以產出的茭白筍殼比較薄、纖維比較細，也因為外觀細長、白淨，更贏得「美人腿」的美名。龍潭區產出的茭白筍是以「赤殼種」為主，跟南投地區生產的「青殼種」有很大的不同，我們的「赤殼種」比較營養爽口和清甜，10/29吃午餐的時候小朋友可以用心的感受一下這清甜的茭白筍味道喔~外，茭白筍相關的資訊也公布在一樓營養公佈欄上，歡迎有興趣的小朋友前往了解喔~