

桃園市龍潭區石門國小113學年度(上)第13-14周葷食菜單

*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)	
11/18	一	黑芝麻飯	番茄燉肉	紅蘿蔔炒飯	有機優愛菜	金針排骨湯		4.8	2.5	1.5	2.7				703
11/19	二	糙米飯	紫蘇梅燒肉	青花炒黑輪	有機味美菜	酸辣湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.0	1.0			720
11/20	三	紅燒豬肉湯麵+奶油玉米+有機小松菜					乳品	4.3	2.6	1.3	2.5		1.0		794
11/21	四	糙米飯	泰式檸檬魚	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	白菜菇菇湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.0	1.0			711
11/22	五	糙米飯	日式味噌燒雞	南瓜豆腐煲	有機青江菜	仙草凍花生豆漿		5.0	2.5	1.6	2.5				710
11/25	一	玉米飯	花生豬腳	麻油米血鮑菇	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.5	1.8	2.5				687
11/26	二	糙米飯	鹹酥魚丁	回鍋干片	有機油江菜	香菇雞湯	水果	4.4	2.4	1.6	3.5	1.0			765
11/27	三	香菇高麗菜鹹粥+香滷雞腿+有機荷葉白菜+冰心地瓜					豆漿	4.6	2.6	1.5	3.0				710
11/28	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	秋葵蒸蛋	有機小白菜	當歸四神湯	水果	4.7	2.4	1.7	2.0	1.0			721
11/29	五	糙米飯	蠔油香菇雞	冬瓜肉片	有機青松菜	九份芋圓甜湯		4.8	2.5	1.8	2.5				701

學童肥胖不是少吃就好

健康成長密碼

減重秘訣在: 85210



8
每天睡足
8小時

5
天天
5蔬果

2
觀看4電
少於2小時
註1 註2

1
每1日至少
運動30分鐘
註3

0
0糖飲
多喝水

國健署資源



10分鐘居家超慢跑
提升讀書效率

本篇懶人包參考資料:

桃園市政府衛生局-健康生活網、衛生福利部臺北醫院-運動改善孩子專注力、
教育部-學童健康成長密碼85210、衛生福利部國民健康署-運動消耗卡路里

註1 4電：電視/玩電動/打電腦/用電話

註2 如：用眼30分鐘、休息10分鐘

註3 如：跳繩/跑步/球類運動/熱舞...等