

# 桃園市龍潭區石門國小113年第15~17週-素食菜單

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)
12/2	一	三島香鬆飯	五味黃金豆腐	什錦白菜滷	有機山萵蒿	榨菜三絲湯		4.8	2.2	1.8	2.7			685
12/3	二	糙米飯	雙結燒茭白筍	木須炒蛋	有機黑葉白菜	結頭菜素丸湯	水果	4.5	2.5	1.7	2.5	1.0		738
12/4	三	特餐	古早味油飯	滷豆干.海帶片	有機純秀白菜	玉米蛋花湯	乳品	4.2	2.0	1.2	3.2		1.0	766
12/5	四	糙米飯	番茄豆腐	鹽酥地瓜.鮑菇	有機小松菜	野菇南瓜湯	水果	4.7	2.5	1.7	3.0	1.0		774
12/6	五	糙米飯	冬瓜燒豆腸	花生四丁	有機荷葉白菜	綠豆燕麥湯		4.8	2.5	1.8	3.2			733
12/9	一	紅藜飯	家常豆腐	彩椒炒玉筍	有機奶油白菜	鮮蔬羹湯		4.5	2.3	1.2	3.0			671
12/10	二	糙米飯	奶油蘑菇燻烤麩	黃瓜鮮燴	有機青松菜	羅宋湯	水果	4.5	2.7	1.6	2.5	1.0		752
12/11	三	特餐	玉米蛋炒飯	樹子蒸豆包	有機廣島菜	和風味噌湯	豆奶	4.5	2.3	1.8	2.5			663
12/12	四	糙米飯	蜜汁豆干	彩燴五絲	有機山萵蒿	蓮藕玉米湯	水果	4.6	2.5	1.8	2.5	1.0		747
12/13	五	糙米飯	筍干燒麵輪	茶碗蒸蛋	有機鳳京白菜	銀耳紅棗QQ湯		4.7	2.5	1.5	2.5			687
12/16	一	地瓜飯	香酥素雞塊*3	紹子豆腐	有機山菠菜	田園蔬菜湯		4.7	2.5	1.2	3.0			702
12/17	二	糙米飯	日式親子丼	什錦炒冬粉	有機奶油白菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.5	1.0		759
12/18	三	特餐	鮮蔬羹湯麵	飄香滷味	有機青油菜	椒香毛豆莢	乳品	4.5	2.3	1.8	2.5		1.0	795
12/19	四	糙米飯	芋頭燒豆腸	番茄炒蛋	有機冠軍蘿蔓	什錦嫌	水果	4.6	2.5	1.8	2.5	1.0		747
12/20	五	糙米飯	黑胡椒豆腐	蘑菇花椰	有機廣島菜	紅豆紫米小湯圓		4.8	2.5	1.5	2.5			694

## 學校午餐食物內容教導

### (一)學校午餐熱量建議量



年級	國小		食物種類	1~3年級	4~6年級
	1~3年級	4~6年級		1~3年級	4~6年級
熱量(卡)	670	770	全穀根莖類	每日 4.5 份	每日 5 份
小朋友趕快看看~ 每天午餐各類食物是不是吃的剛剛好呢?			奶類	每週 3 份	每週 3 份
			豆魚肉蛋類	每日 2 份	每日 2.5 份
			蔬菜類	每日 1.5 份	每日 2 份
			水果	每日 1 份	每日 1 份
			油脂類	每日 2 份	每日 2.5 份

### 冬至的由來 今年冬至在12/21(六)，我們在12/19(四)喝鹹湯圓

每年到了冬至，全家人就會聚在一起，闔家團圓，吃湯圓。還會祭祖、拜拜，或是出門走走，拜訪親友。大人還會告訴小朋友：「吃完湯圓，就多了一歲哦！」

但是，你知道為什麼冬至要拜拜嗎？又為什麼要吃湯圓呢？你有沒有覺得很奇怪，為什麼吃完湯圓，就會多了一歲呢？

原來是因為，冬至這一天，是太陽直射南迴歸線的日子，同時也是北半球，日照最短的一天。只要過了冬至，白天就會越來越長，古人認為，這是陽氣漸漸回升的現象。所以，就把冬至當成新年的開始。只要冬至到了，就會祭拜神明與祖先，祈求新的一年風調雨順。

雖然，後來隨著朝代的演變，大家漸漸不再把冬至當成是新年。但是，拜拜、祭祖的儀式，卻還是被保留了下來，民間也還流傳著「冬至大如年」的說法。所以才會有過完冬至就長了一歲的說法。過完年，當然就多了一歲啦！