

# 桃園市龍潭區石門國小113學年度(上)第18-19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)
12/23	一	黑芝麻飯	香菇素肉燥	什錦炒年糕	有機青油菜	黃瓜湯		4.8	2.5	1.5	2.7			703
12/24	二	糙米飯	鼓汁油腐	玉米炒蛋	有機小松菜	枸杞山藥湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.0	1.0		736
12/25	三	番茄彩蔬義大利麵+檸檬雞翅+有機黑葉白菜+玉米濃湯					穀物奶酪	4.5	2.6	1.3	2.5		1.0	808
12/26	四	糙米飯	醬燒花干	五柳豆包絲	有機荷葉白菜	人蔘糯米雞湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.0	1.0		727
12/27	五	糙米飯	麻油凍豆腐	香炒海茸	有機純秀白菜	燒仙草		4.6	2.5	1.6	2.5			682
12/30	一	玉米飯	紅燒麵腸	客家小炒	有機奶油白菜	榨菜冬粉湯		4.6	2.5	1.8	2.5			687
12/31	二	糙米飯	義式香草燉豆腐	菇菇蒸蛋	有機黑葉白菜	紫菜玉米湯	水果	4.4	2.7	1.6	2.5	1.0		745
1/1	三	元旦放假												
1/2	四	海苔飯	蒙古炒什錦	白菜燴芋頭	有機青江菜	金針蛋花湯	水果	4.7	2.4	1.7	2.0	1.0		721
1/3	五	糙米飯	滷豆包	雙色蘿蔔絲	有機青油菜	芋香西米露		4.7	2.8	1.8	2.5			719

## 瘦腰5絕招，遠離慢性病

### 1. 規律運動多做有氧運動

每天至少運動30分鐘，每週150分鐘，應選擇有氧運動，如騎自行車、慢跑、散步、游泳等。



### 2. 均衡飲食選擇三低一高

每日應均衡飲食六大類，健康飲食以低糖、低油、低鹽、高纖為原則。



### 3. 多喝開水少飲料禁菸酒

每天補充適當水份，促進身體新陳代謝，甜飲料會讓腰圍變粗應少喝，應禁菸癮及酗酒不良習慣。



### 4. 情緒支持壓力去活力來

適當發洩情緒，尋找朋友協助，改變對於事件的看法及正向思考。



### 5. 定期自我健康檢查及管理

平日自我測量體重、腰圍數據。政府提供40歲以上未滿65歲每3年1次，65歲以上每年1次的成人預防保健服務。



男性腰圍  
小於90公分(35吋)



女性腰圍  
小於80公分(31吋)

