

# 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)

