

桃園市龍潭區石門國小113學年度(上)第20-21周素食菜單



*本菜單採用三章一Q食材，且選用國產豬肉

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)
1/6	一	紅藜飯	咕咾豆腸	芝麻海帶根	追溯蔬菜	刈菜什錦湯		4.6	2.5	1.6	2.8			696
1/7	二	糙米飯	砂鍋豆腐	芙蓉玉米	有機蔬菜	結頭菜鮮菇湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.0	1.0		711
1/8	三	芋頭鹹粥+鐵板蘑菇素雞+有機蔬菜+豆沙包*1					豆奶	4.4	2.5	1.3	3.0			683
1/9	四	糙米飯	彩椒黑干	螞蟻上樹	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	4.8	2.5	1.8	2.5	1.0		761
1/10	五	糙米飯	東坡油腐	藥膳猴頭菇	有機蔬菜	花生甜湯		4.8	2.8	2.0	2.6			735
1/13	一	黑芝麻飯	蠔油菇菇烤麩	佛跳牆	追溯蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.3	1.8	3.0			693
1/14	二	糙米飯	紅燒凍豆腐	香菇蒸蛋	有機蔬菜	四神湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.5	1.0		750
1/15	三	日式炒烏龍麵+香酥豆乾、地瓜+有機蔬菜+和風味噌湯					乳品	4.2	2.3	1.5	3.0		1.0	789
1/16	四	糙米飯	鹽水拼盤	回鍋干片	有機蔬菜	冬瓜針菇湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.0	1.0		723
1/17	五	糙米飯	打拋干丁	黃瓜什錦	有機蔬菜	綠豆QQ湯		4.8	2.6	1.6	2.0			682
1/20	五	地瓜飯	和風壽喜燒	日式關東煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯		4.7	2.6	1.8	2.5			702

午餐報告事項:

1. 期末各班打菜圍裙不收回，請各班利用時間清洗並保管，如有破損可與學務處做更換。
2. 各班剩餘的打菜手套及髮帽最後一天用餐完後會收回，利用寒假時間整理，開學會重新分發給各班。
3. **很重要**-----期末各班如果要辦活動，請在下周三(1/8)之前跟營養師聯絡，可以一起討論午餐供應方式。
4. 感謝這學期各位老師對午餐的支持與配合，謝謝大家!
祝大家寒假愉快~~

