

桃園市龍潭區石門國小113學年度(上)第20-21周葷食菜單



*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	咕咾肉	芝麻海帶根	有機小白菜	刈菜什錦湯		4.6	2.5	1.6	2.8				696
1/7	二	糙米飯	砂鍋魚丁	芙蓉玉米	有機小松菜	結頭菜排骨湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.0	1.0			711
1/8	三	芋頭鹹粥+鐵板蘑菇豬柳+有機青松菜+豆沙包*1					豆奶	4.4	2.5	1.3	3.0				683
1/9	四	糙米飯	蔥油雞翅	螞蟻上樹	有機青江菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.8	2.5	1.8	2.5	1.0			761
1/10	五	糙米飯	薑母鴨	東坡油腐	有機荷葉白菜	花生甜湯		4.8	2.8	2.0	2.6				735
1/13	一	黑芝麻飯	蠔油菇菇雞	佛跳牆	有機蘿蔓菜	玉米蛋花湯		4.6	2.3	1.8	3.0				693
1/14	二	糙米飯	紅燒控肉	銀魚蒸蛋	有機青油菜	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+香酥蝦捲*2+有機菠菜+和風味噌湯					乳品	4.2	2.3	1.5	3.0		1.0		789
1/16	四	糙米飯	鹽水雞	回鍋干片	有機黑葉白菜	冬瓜針菇湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.0	1.0			723
1/17	五	糙米飯	打拋豬肉	黃瓜什錦	有機青江菜	綠豆QQ湯		4.8	2.6	1.6	2.0				682
1/20	一	地瓜飯	壽喜燒肉片	柴香關東煮	有機蔬菜	義式蔬菜湯		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^{把這些紅紙收好}，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~~

