

桃園市龍潭區石門國小113學年度(下)第1~3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)
2/11	二	紅藜飯	蠔油小瓜素雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	冬瓜金菇湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.0	1.0		720
2/12	三	蘑菇鐵板麵、紅燒嫩豆腐*1、溯源蔬菜、海芽蛋花湯					乳品	4.3	2.0	1.0	3.0		1.0	759
2/13	四	糙米飯	香菇素肉燥	什錦白菜滷	有機蔬菜	山藥枸杞湯	水果	4.6	2.4	1.8	2.5	1.0		739
2/14	五	糙米飯	紅燒洋芋	回鍋干片	有機蔬菜	綠豆西米露		4.8	2.5	1.5	2.5			694
2/17	一	黑芝麻飯	茄汁花干	田園四寶	追溯蔬菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.5	1.5	2.5			680
2/18	二	糙米飯	滷豆包	蘿蔔炒鵪鶉蛋	有機蔬菜	榨菜三絲湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.5	1.0		750
2/19	三	揚州蛋炒飯、梅干燒豆腸、溯源蔬菜、酸辣湯					豆奶	4.2	2.5	1.5	3.0			674
2/20	四	糙米飯	麻婆豆腐	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0		714
2/21	五	糙米飯	腰果爆麵腸	鐵板豆腐	有機蔬菜	銀耳雪蓮湯		4.7	2.6	1.6	2.5			697
2/24	一	紅藜飯	沙茶油腐	什錦結頭菜	追溯蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.5	1.7	2.5			685
2/25	二	糙米飯	香酥杏鮑菇、地瓜	番茄豆腐	有機蔬菜	白菜菇菇湯	水果	4.0	2.5	1.8	3.0	1.0		728
2/26	三	麵線糊、滷豆干、海帶片、溯源蔬菜、芋泥包*1					乳品	4.2	2.4	1.7	2.8		1.0	794
2/27	四	糙米飯	紫蘇梅燒烤麩	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	燒仙草	水果	4.6	2.5	2.0	2.2	1.0		739
2/28	五	和平紀念日												



預防諾羅知己知彼 享受美食不心慌!



丞相用膳囉~

一顆胃撲通撲通的狂跳

一瞬間腸躁腸躁全洩掉



不行
要上台大了



二哥手洗乾淨囉



肥皂勤洗手

丞相~人家想吃5分熟



**食物澈底煮熟
避免生飲生食**



三弟手要用公筷啲



用餐使用公筷母匙



三弟酒精沒用啊!

酒精是無法消抑制諾羅病毒的喔!



二哥稀釋漂白水才有用啊!

患者嘔吐物以稀釋漂白水消毒