

# 桃園市龍潭區石門國小113學年度(下)第1~3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)
2/11	二	紅藜飯	蒜泥白肉	玉米炒蛋	有機青江菜	冬瓜魚丸湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.0	1.0		720
2/12	三	蘑菇鐵板麵、香酥雞塊*3、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	香菇滷肉燥	什錦白菜滷	有機黑葉白菜	山藥枸杞湯	水果	4.6	2.4	1.8	2.5	1.0		739
2/14	五	糙米飯	紅燒雞丁	回鍋干片	有機小松菜	綠豆西米露		4.8	2.5	1.5	2.5			694
2/17	一	黑芝麻飯	茄汁肉柳	田園四寶	追溯蔬菜	紫菜吻魚湯		4.6	2.5	1.5	2.5			680
2/18	二	糙米飯	滷雞排	蘿蔔炒黑輪	有機福山菜	榨菜肉絲湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.5	1.0		750
2/19	三	揚州蛋炒飯、梅干燒肉、溯源蔬菜、酸辣湯					豆奶	4.2	2.5	1.5	3.0			674
2/20	四	糙米飯	麻婆魚丁	茶碗蒸蛋	有機青油菜	羅宋湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0		714
2/21	五	糙米飯	腰果爆雞丁	鐵板豆腐	有機荷葉白菜	銀耳雪蓮湯		4.7	2.6	1.6	2.5			697
2/24	一	紅藜飯	沙茶豬柳	開陽結頭菜	追溯蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.5	1.7	2.5			685
2/25	二	糙米飯	香酥虱目魚排	番茄肉末豆腐	有機青江菜	白菜菇菇湯	水果	4.0	2.5	1.8	3.0	1.0		728
2/26	三	肉羹麵線、滷雞翅*1、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	紫蘇梅燒肉	紅蘿蔔炒蛋	有機黑葉白菜	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**