

桃園市龍潭區石門國小113學年度(下)第4-5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)
3/3	一	紅小麥飯	素山藥捲*2	麻婆豆腐	產銷履歷蔬菜	冬瓜金菇湯		4.6	2.5	2.0	3.5			737
3/4	二	糙米飯	壽喜燒	黃瓜鮮燴	有機小松菜	牛蒡養生湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.5	1.0		737
3/5	三	黃金咖哩炒飯+香滷豆包*1+時節蔬菜+紫菜豆腐湯					豆奶	4.5	2.4	1.3	2.5			659
3/6	四	糙米飯	白玉燒麵輪	滑嫩蒸蛋	有機小白菜	蕃茄元氣湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
3/7	五	糙米飯	糖醋油腐	雪菜玉米	有機蘿蔓萵苣	紅豆紫米露		4.7	2.4	2.0	2.0			668
3/10	一	蕎麥飯	家常豆腐	鮮菇炒水蓮	產銷履歷蔬菜	玉米蔬菜湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
3/11	二	糙米飯	醬燒蘭花干	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	四神湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.5	1.0		754
3/12	三	酸辣湯餃+飄香滷味+時節蔬菜+椒香毛豆莢					乳品	4.2	2.2	1.8	2.5		1.0	762
3/13	四	糙米飯	鴿蛋素肉燥	奶油醬白菜	有機油江菜	結頭玉米湯	水果	4.6	2.6	1.8	2.7	1.0		764
3/14	五	糙米飯	匈牙利豆腸	芝麻拌海帶根	有機A菜	冬瓜山粉圓		4.8	2.3	1.9	2.5			687



喝含糖飲料的壞處:

全身性

- 內分泌失調
- 免疫系統失衡
- 痛風
- 皮膚老化
- 肥胖
- 糖尿病

阿茲海默症

黃斑部病變

影響睡眠

蛀牙

糖上癮

長青春痘

糖上癮

負面情緒、憂鬱

情緒不穩、波動大

學習力下降

專注力下降

心血管疾病

癌症：肺癌、胰臟癌

腎結石

男性生殖能力下降

骨質疏鬆

減少健康食物的攝取量