

桃園市龍潭區石門國小113學年度(下)第6-8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)		
3/17	一	黑芝麻飯	西芹炒干片	番茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	錦繡三絲湯		4.6	2.5	2.0	2.5				692	
3/18	二	糙米飯	金莎豆腐	鮮蔬粉絲煲	有機福山萵苣	金針蛋花湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.2	1.0			768	
3/19	三	泡菜炒飯+香菇燒雞+時節蔬菜+海芽味噌湯					豆奶	4.5	3.2	1.3	2.5				726	
3/20	四	糙米飯	豆酥蒸豆包	玉米炒蛋	有機小松菜	黃瓜鮮菇湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.0	1.0			684	
3/21	五	糙米飯	花生燒烤麩	蘿蔔燴什錦	有機廣島菜	綠豆芋圓湯		4.7	2.6	2.0	2.0				685	
3/22	六	糙米飯	親子丼	青花炒玉米筍	產銷履歷蔬菜	福菜筍片湯		4.5	2.5	1.8	2.5				680	
3/24	一	親職日補假一天														
3/25	二	糙米飯	茄汁凍豆腐	菜脯炒蛋	有機味美菜	青木瓜養生湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.5	1.0			737	
3/26	三	特製炸醬麵紅燒豬棒腿+時節蔬菜+大滷湯					乳品	4.2	2.5	1.3	2.5		1.0		775	
3/27	四	糙米飯	京醬素雞	冬瓜燴麵筋	有機蘿蔓萵苣	田園蔬菜湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0			705	
3/28	五	糙米飯	鴿蛋滷黑干	銀芽三絲	有機黑葉白菜	桂圓紅棗茶		4.7	2.4	2.0	2.0				668	
3/31	一	特餐	冬瓜燒豆腸	田園玉米	產銷履歷蔬菜	鮮蔬海帶湯		4.6	2.4	2.0	2.3				675	
4/1	二	糙米飯	日式照燒油腐	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	山藥枸杞湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.5	1.0			754	
4/2	三	兒童節 漢堡特餐-- (漢堡麵包+素卡拉雞+起司片+番茄+小黃瓜)+有機高麗菜+穀物奶酪						3.5	2.5	1.8	3.0		1.0		761	

吃糖對健康的影響——有獎徵答

- ()吃太多糖會讓牙齒變得怎麼樣？ A.變得更加健康 B.容易蛀牙 C.變得更加堅固
- ()為什麼吃太多糖會讓人變胖？ A.因為糖會變成多餘的脂肪，累積在身體裡 B.因為糖讓身體變輕飄飄的 C.因為糖會讓身體變透明
- ()糖吃太多，可能會讓人容易生病，這是真的嗎？ A.對，因為糖會降低免疫力，讓細菌更容易入侵 B.不對，糖能讓人變得更加健康 C.不知道，沒有影響
- ()吃太多糖會讓身體變得怎麼樣？ A.精神變好，體力更強 B.容易疲倦，精神不集中 C.變得像超人一樣強壯
- ()如果吃太多糖，長期下來可能會得什麼病？ A.感冒 B.糖尿病 C.近視