

桃園市龍潭區石門國小113學年度(下)第9-10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)
4/7	一	地瓜飯	彩椒豆包	西芹炒素雞	產銷履歷蔬菜	白菜雙菇湯		4.7	2.5	2.0	2.5			699
4/8	二	糙米飯	醬淋嫩豆腐	泡菜粉絲煲	有機純秀白菜	和風味噌湯	水果	4.6	2.6	1.7	3.2	1.0		784
4/9	三	什錦炒米苔目+紅燒什錦+時節蔬菜+酸菜湯					優格	4.0	2.5	1.3	2.5		1.0	727
4/10	四	糙米飯	香酥地瓜鮑菇	紹子豆腐	有機荷葉白菜	黃瓜玉米湯	水果	4.3	2.5	1.5	3.0	1.0		741
4/11	五	糙米飯	蠔油菇菇花干	番茄炒蛋	有機青江菜	綠豆仁西米露		4.7	2.6	2.0	2.5			707
4/14	一	紅小麥飯	高昇豆腸	黃瓜炒鮮菇	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.6	2.0	2.5			700
4/15	二	糙米飯	紅燒麵輪	美味蒸蛋	有機廣島菜	紫菜豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.8	2.5	1.0		740
4/16	三	香菇玉米粥+香滷豆包+時節蔬菜+芝麻包					乳品	4.2	2.6	1.3	2.5		1.0	783
4/17	四	糙米飯	瓜子干丁	奶油雙花椰	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
4/18	五	糙米飯	鐵板油腐	山藥鮮燴	有機山苧蒿菜	銀耳小湯圓		4.7	2.4	2.0	2.5			691

「點心」與「零食」有何不同？

點心



- 含適量**蛋白質**及其他**營養素**
- 補充**營養**
- 矯正**偏食**



包裝上有校園食品logo的產品，就是「點心」喔！

董氏基金會 關心您的健康



零食



- 高**油糖鹽**的空熱量食品
- 非人體生理所必須
- 滿足口慾或社交功能
- 盡量少吃

