

桃園市龍潭區石門國小113學年度(下)第11-12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)
4/21	一	燕麥飯	香菇燒烤麩	玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯		4.6	2.5	2.0	2.5			692
4/22	二	糙米飯	滷三寶	蛋酥白菜滷	有機鳳京白菜	野菇南瓜湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.5	1.0		736
4/23	三	什錦烏龍麵+日式炸豬排+產履蔬菜+蘿蔔魚丸湯					豆奶	4.5	3.2	1.3	3.0			748
4/24	四	糙米飯	藥膳凍豆腐	香炒海茸	有機青松菜	金針蛋花湯	水果	4.3	2.5	2.0	2.0	1.0		709
4/25	五	糙米飯	南洋咖哩豆腐	小瓜炒素雞	有機味美菜	紅豆燕麥湯		4.7	2.4	2.0	2.5			691
4/28	一	紅藜飯	可樂滷味	杏鮑菇炒干片	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.6	1.8	2.6			700
4/29	二	糙米飯	砂鍋豆腐	花生四丁	有機黑葉白菜	榨菜三絲湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.8	1.0		750
4/30	三	吻魚蛋炒飯+香滷雞翅+產履蔬菜+冬瓜金菇湯					乳品	4.0	2.5	1.3	2.5		1.0	761
5/1	四	糙米飯	芝麻味噌豆腸	日式蒸蛋	有機青江菜	素肉羹湯	水果	4.6	2.4	2.0	2.2	1.0		730
5/2	五	糙米飯	泡菜燒豆包	鮮蔬炒年糕	有機小白菜	地瓜芋圓湯		4.7	2.2	2.0	2.5			674

吃蔬菜健康多——有獎徵答

- 1.()
? A. B. C.
- 2.()
? A. 2 B. 3 C. 4
- 3.()
? A. 2 B. C.
- 4.()
? A. B. C. D.
- 5.()
? A. B. C. D.
- 6.()
?A. B C. D.

富含膳食纖維食材

蔬菜類



地瓜葉、菠菜、空心菜

水果類



百香果、紅心芭樂、奇異果、香蕉