

桃園市龍潭區石門國小113學年度(下)第13-14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)
5/5	一	麥片飯	醬爆素雞	什錦扁蒲	溯源蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.5	2.0	2.5			692
5/6	二	糙米飯	桂筍燒麵輪	脆炒馬鈴薯	有機小松菜	冬瓜針菇湯	水果	4.8	2.2	1.7	3.2	1.0		765
5/7	三	味噌湯拉麵+照燒豆包 +溯源蔬菜					豆奶	4.5	2.6	1.5	2.5			681
5/8	四	糙米飯	鵪鶉蛋干丁	菜脯蛋	有機青油菜	田園蔬菜湯	水果	4.3	2.5	1.8	2.0	1.0		704
5/9	五	糙米飯	蕃茄迷迭燉油腐	黃瓜什錦	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		4.7	2.6	2.0	2.0			685
5/12	一	玉米飯	鼓椒黑干	咖哩粉絲煲	溯源蔬菜	酸辣湯		4.8	2.3	2.0	2.5			692
5/13	二	糙米飯	家常油腐	番茄炒蛋	有機青江菜	山藥菇菇湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.5	1.0		737
5/14	三	特製炸醬+香Q滷蛋+溯源蔬菜+蘿蔔丸子湯					乳品	4.2	2.5	1.3	3.0		1.0	797
5/15	四	糙米飯	麻婆燒豆腐	青花炒玉米筍	有機荷葉白菜	海芽蛋花湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
5/16	五	糙米飯	花生燒烤麩	筍香皮絲	有機小松菜	冬瓜山粉圓		4.7	2.5	2.0	2.0			677

什麼叫做「有機蔬菜」？

農委會的定義：「有機農業是遵守自然資源循環永續利用原則，不允許使用合成化學物質，強調水土資源保育與生態平衡之管理系統，並達到生產自然安全農產品目標之農業。」

有機農產品特點



定義	不允許使用化學肥料或農藥；沒有空氣、水及土壤汙染
外觀	容易看到作物上有蟲；果實不會很大、果肉軟，不會有硬心
存放	耐貯藏，例：楊桃12天才變壞
烹煮情形	容易煮爛
成分	錳、鋅等含量低
農藥	完全不能檢出