

桃園市龍潭區石門國小113學年度(下)第15-16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)
5/19	一	紅藜飯	親子丼	五彩海帶絲	溯源蔬菜	蘑菇洋芋濃湯		4.7	2.5	1.9	3.0			719
5/20	二	糙米飯	黑胡椒油腐	小瓜炒素肚	有機小白菜	扁蒲枸杞湯	水果	4.5	2.2	2.0	2.8	1.0		734
5/21	三	肉羹麵線+梅干燒乾片+溯源蔬菜+刈包+花生糖粉					豆奶	4.5	2.6	1.2	3.0			696
5/22	四	糙米飯	打拋麵腸	火腿玉米炒蛋	有機黑葉白菜	木瓜蛤仔湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.7	1.0		749
5/23	五	糙米飯	紅燒素鰻	紹子豆腐	有機青油菜	桂圓銀耳露		4.7	2.4	1.5	3.0			701
5/26	一	地瓜飯	醬燒麵腸	日式關東煮	有機青江菜	錦繡三絲湯		4.8	2.3	2.0	2.5			692
5/27	二	糙米飯	咖哩豆腸	香菇蒸蛋	有機小松菜	番茄豆腐湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.5	1.0		741
5/28	三	香Q油飯+香滷豆包*1+溯源蔬菜+鮮筍湯					乳品	4.2	2.6	1.5	3.0		1.0	810
5/29	四	糙米飯	紅燒凍豆腐	泡菜炒年糕	有機荷葉白菜	紅豆雙圓湯	水果	4.8	2.2	1.6	2.5	1.0		731
5/30	五	端午節連假												

鈣質4大功效

1 維持骨骼&牙齒正常發育

2 幫助血液凝固

3 調控細胞通透性

4 有助肌肉&心臟收縮及神經感應性

補鈣很重要

鈣質含量高的食物有哪些?

奶類與乳製品

魚乾、海鮮類

豆類與豆製品

堅果與種子類