

桃園市龍潭區石門國小113學年度(下)第17-20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)
6/2	一	小米飯	紅燒凍豆腐	銀芽豆包絲	追溯蔬菜	福菜粉絲湯		4.5	2.5	2.0	3.0			708
6/3	二	糙米飯	香菇燒油腐	鹹蛋絲瓜	有機荷葉白菜	竹筍湯	水果	4.5	2.5	1.8	2.5	1.0		740
6/4	三	客家米苔目+古早味滷味+溯源蔬菜+田園南瓜湯					豆奶	4.4	2.6	1.2	3.0			689
6/5	四	糙米飯	香菇素香	鮮蔬炒蛋	有機青松菜	和風味噌湯	水果	4.6	2.5	1.5	3.2	1.0		771
6/6	五	糙米飯	鹹酥雙寶	木須扁蒲	有機青江菜	花生小湯圓		4.7	2.4	1.7	3.2			715
6/9	一	黑芝麻飯	酸辣豆腸	黃瓜鮮燴	追溯蔬菜	榨菜三絲湯		4.5	2.5	2.0	2.5			692
6/10	二	糙米飯	黑胡椒素雞	花生四丁	有機空心菜	冬瓜素丸湯	水果	4.5	2.6	1.2	3.0	1.0		756
6/11	三	韓式拌飯+醬淋嫩豆腐*1+溯源蔬菜+紫菜蛋花湯					乳品	4.3	2.5	1.5	2.2		1.0	773
6/12	四	糙米飯	麻婆豆腐	日式蒸蛋	有機小松菜	番茄元氣湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.5	1.0		742
6/13	五	糙米飯	腰果干丁	螞蟻上樹	有機黑葉白菜	地瓜芋圓湯		4.8	2.2	1.6	2.6			676
6/16	一	紅藜飯	醋溜豆包	泡菜炒年糕	追溯蔬菜	人蔘糯米湯		4.7	2.5	1.6	2.5			689
6/17	二	糙米飯	醬燒杏鮑菇	茶葉蛋*1	有機莧菜	黃瓜鮮菇湯	水果	4.5	2.2	1.6	3.2	1.0		742
6/18	三	酸辣湯餃+滷味拼盤+溯源蔬菜					豆奶	4.5	2.5	1.2	3.0			688
6/19	四	糙米飯	三杯豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機小白菜	金針蘿蔔湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.5	1.0		740
6/20	五	糙米飯	奶油香草燉烤麩	竹筍炒鮮菇	有機味美菜	綠豆薏仁湯		4.7	2.5	1.5	2.5			687
6/23	一	麥片飯	紅燒凍豆腐	小瓜炒素雞	追溯蔬菜	酸菜粉絲湯		4.5	2.3	1.8	2.5			663
6/24	二	糙米飯	紫蘇梅燒黑干	拌炒海根	有機青松菜	四神湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.5	1.0		741
6/25	三	芝麻醬拌麵+醬淋嫩豆腐*1+溯源蔬菜+味噌豆腐湯					乳品	4.2	2.6	1.5	3.0		1.0	682
6/26	四	糙米飯	照燒馬鈴薯燉油腐	什錦雙花椰	有機荷葉白菜	福菜筍片湯	水果	4.6	2.2	1.8	2.5	1.0		722
6/27	五	糙米飯	糖醋豆腸	玉米蒸蛋	有機空心菜	綠豆仁西米露		4.8	2.5	1.5	2.5			694
6/30	一	黑芝麻飯	鐵板豆腐	咖哩鮮蔬	追溯蔬菜	海芽蛋花湯		4.8	2.5	1.6	2.5			696

*三~六年級最後一天用餐後要收回髮帽及圍裙，請派學生用當天包餐具的塑膠袋裝好，派學生送回學務處，謝謝!