

桃園市龍潭區石門國小114學年度(上)第1-3周素食菜單

*本菜單採用三章一Q食材，且選用國產豬肉

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)
9/1	一	麥片飯	四寶干丁	金沙杏鮑菇	有機甜心白菜	酸白菜火鍋湯		4.6	2.3	2.0	2.5			675
9/2	二	糙米飯	糖醋素雞丁	香菇蒸蛋	有機空心菜	和風味噌湯	水果	4.5	2.6	2.0	3.0	1.0		776
9/3	三	木須炒麵+香滷豆包*1+溯源蔬菜+酸辣湯					乳品	4.0	2.5	1.3	3.0		1.0	787
9/4	四	糙米飯	黑胡椒蘑菇素雞	青花什錦	有機青油菜	金針蛋花湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
9/5	五	糙米飯	宮保油腐	客家蘿蔔絲	有機白莧菜	冬瓜山粉圓		4.8	2.4	2.0	2.0			675
9/8	一	紅藜飯	咖哩豆腸	螞蟻上樹	追溯蔬菜	蕃茄豆腐湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
9/9	二	糙米飯	紅燒凍豆腐	冬瓜燴鮮菇	有機黑葉白菜	玉米蔬菜湯	水果	4.7	2.2	1.8	2.5	1.0		729
9/10	三	夏威夷炒飯+鹽酥雙寶(豆腐、地瓜薯條)+溯源蔬菜+玉米濃湯					豆漿	4.5	2.8	1.5	3.0			720
9/11	四	糙米飯	腰果黑干	玉米炒蛋	有機小松菜	木瓜鮮菇湯	水果	4.6	2.7	1.8	2.5	1.0		764
9/12	五	糙米飯	蠔菇燒花干	白菜什錦	有機荷葉白菜	銀耳雪蓮湯		4.8	2.3	1.9	2.5			687

什麼是三章一Q?

為了強化學校午餐食材安全，推廣在地食農教育文化，由教育部及行政院農業委員會等共同推動「學童午餐優先選用地生產之可追溯性食材」政策，鼓勵學校午餐選用有機、產銷履歷、台灣優良農產品CAS等標章，或具有台灣農產品生產追溯QR Code（簡稱三章一Q）食材。

我們擁有 **臺灣農產品3章1Q**



有機農產品標章



台灣優良農產品標章



產銷履歷農產品標章



生產追溯QRcode

讓您吃安心 又安全!