

# 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                           | 四寶千丁    | 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                           | 蠣菇燒花干   | 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「學童午餐優先選用在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QR code  
0101000001

