

# 桃園市龍潭區石門國小114學年度(上)第3-4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)
9/15	一	黑芝麻飯	薑汁燒豆包	菜黃豆芽寬	追溯蔬菜	福菜粉絲湯		4.7	2.5	2.0	3.2			731
9/16	二	糙米飯	雲菜捲*1	鐵板油腐	有機空心菜	肉骨茶湯	水果	4.5	2.6	2.0	2.5	1.0		753
9/17	三	茄汁義大利麵+鹽酥雙寶(豆腐、地瓜薯條)+產履蔬菜+玉米濃湯					保久乳	4.5	2.4	1.3	3.5		1.0	704
9/18	四	糙米飯	花生燒烤麩	古早味蒸蛋	有機白莧菜	冬瓜素丸湯	水果	4.6	2.6	2.0	2.0	1.0		738
9/19	五	糙米飯	回鍋干片	麻油猴頭菇	有機小松菜	紅豆燕麥湯		4.7	2.6	2.0	2.0			685
9/22	一	麥片飯	砂鍋豆腐煲	田園玉米	追溯蔬菜	野菇南瓜湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
9/23	二	糙米飯	三杯杏鮑菇	木須炒蛋	有機荷葉白菜	四神湯	水果	4.7	2.7	1.8	2.5	1.0		771
9/24	三	酸辣湯餃+飄香滷味+產履蔬菜					豆奶	4.2	3.2	1.8	2.5			717
9/25	四	糙米飯	鴿蛋燒麵輪	銀芽三絲	有機青江菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.6	2.6	1.8	2.7	1.0		764
9/26	五	糙米飯	醬淋嫩豆腐*	茶鮮蔬炒寬	有機黑葉白菜	地瓜西米露		4.6	2.6	1.8	2.7			704
9/29	一	教師節補假一天												
9/30	二	地瓜飯	香酥素雞塊*	麻婆豆腐	有機小松菜	木瓜枸杞湯	水果	4.8	2.3	1.9	3.5	1.0		792

小朋友，我們每天早晚要喝一杯牛奶喔！另外，每天中午用餐時也要注意各類食物有沒有吃到足夠的量，這樣才能有足夠的體力！



## 我的餐盤，聰明吃，營養跟著來

1 每天早晚一杯奶



4 飯跟蔬菜一樣多



2 每餐水果拳頭大



5 豆魚蛋肉一掌心



3 菜比水果多一點



6 堅果種子一茶匙

