

# 桃園市龍潭區石門國小114學年度(上)第5-7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)
10/1	三	麵線糊+滷雞腿+有機鳳京白菜+芝麻包*1					保久乳	4.5	2.6	1.3	2.0		1.0	781
10/2	四	糙米飯	蜜汁干丁	茶碗蒸蛋	有機荷葉白菜	野菇蔬菜湯	水果	4.3	2.5	2.0	2.0	1.0		709
10/3	五	糙米飯	親子丼	黃瓜鮮燴	有機小松菜	綠豆薏仁湯		4.7	2.6	2.0	2.0			685
10/6	一	中秋節放假一天												
10/7	二	麥片飯	壽喜燒豆腐	玉米炒蛋	有機青油菜	冬瓜金菇湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.5	1.0		737
10/8	三	白醬野菇飯+香酥山藥捲*1/豆腐+有機白松菜+海芽味噌湯					豆奶	4.2	2.5	1.3	2.5		1.0	775
10/9	四	糙米飯	紅燒油豆腐	芋香白菜滷	有機純秀白菜	花生甜湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
10/10	五	雙十節放假一天												
10/13	一	紅藜飯	麻婆燒豆腐	日式關東煮	產銷履歷蔬菜	錦繡三絲湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
10/14	二	糙米飯	黑胡椒素雞	芙蓉蒸蛋	有機黑葉白菜	酸菜粉絲湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.5	1.0		754
10/15	三	炸醬麵+香Q滷蛋+產履蔬菜+大滷湯					保久乳	4.2	2.5	1.3	2.5		1.0	775
10/16	四	糙米飯	糖醋豆腸	腰果玉米	有機蚵白菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.5	1.0		754
10/17	五	糙米飯	醬燒花干	鮮菇絲瓜粉絲	有機鳳京白菜	黑糖桂圓銀耳湯		4.7	2.5	1.8	2.5			694

想要每天早晚一杯奶補充滿滿鈣質是不是只要有「奶」字就可以？

要注意喔！不是加上「奶」字就是「乳品類」，不等於滿滿鈣質喔。

想經由日常飲食吃到滿滿鈣質，建議可優先選擇牛奶、乳製品、豆製品、深綠色蔬菜、海菜類及堅果種子(含黑芝麻)類，就可天天都補鈣。

目前學校午餐均有安排富含鈣質菜色，期待同學們在學校享用營養均衡美味午餐的同時，也能補充生長所需鈣質，再配合多運動及早睡充足睡眠，才能長高喔！

## 不同奶類的營養



### 牛奶

〔鈣質〕

1ml牛奶=1mg鈣質  
每天需1000mg鈣  
早晚各2杯就可達到

乳糖不耐怎麼喝？

- ✦ 將鮮奶加熱喝
- ✦ 改嘗試保久乳



### 豆奶

〔大豆異黃酮〕

飽和脂肪低  
可幫助調節血脂  
降低血膽固醇

一天不超過2杯

- ✦ 過量不好消化
- ✦ 選無糖低糖佳



### 燕麥奶

〔水溶性膳食纖維〕

可增加飽足感  
加速膽固醇代謝  
減少膽固醇合成

搭配食物要注意

- ✦ 搭蛋白質食物
- ✦ 避免再搭醃類