

桃園市龍潭區石門國小114學年度(上)第8-9周葷食菜單

*本菜單採用三章-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)
10/20	一	黑芝麻飯	腐乳燒雞	銀芽豆包絲	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯		4.8	2.5	1.5	2.8			707
10/21	二	糙米飯	京醬豬柳	蜜汁干丁	有機荷葉白菜	黃瓜鮮菇湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.0	1.0		736
10/22	三	黃金咖哩飯+奶油香草嫩雞+有機青油菜+紫菜吻魚湯				豆漿		4.3	2.2	1.3	2.5		1.0	761
10/23	四	糙米飯	香滷豬排*1	番茄炒蛋	有機小松菜	紅豆芋圓湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.0	1.0		728
10/24	五	因行憲紀念日放假一天												
10/27	一	地瓜飯	蒙古炒肉片	蔥香海茸	有機蔬菜	羅宋湯		4.6	2.5	1.8	3.0			710
10/28	二	糙米飯	蒲燒鯛魚	培根雙花	有機純秀白菜	醬鳳梨雞湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.5	1.0		734
10/29	三	日式炒烏龍麵+照燒雞翅+有機蔬菜+洋芋濃湯				乳品		4.2	2.5	1.5	3.0		1.0	806
10/30	四	糙米飯	鴿蛋肉燥	茭白筍炒肉絲	有機白松菜	金針菇湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0		714
10/31	五	糙米飯	蔭冬瓜燉鴨	香菇蒸蛋	有機黑葉白菜	椰香西米露		4.8	2.6	1.6	2.5			704
11/1	六	什錦豬肉麵+綜合滷味+有機甜菜心						4.6	2.6	1.6	2.5			690

認識故鄉的茭白筍

10/30(四)當天的茭白筍是農業局特別提供給全校師生享用的，目的是推廣家鄉食材入菜，也就是我們龍潭地區栽種、而且有生產追溯標示的茭白筍喔~

10月是我們龍潭「美人腿-茭白筍」的豐收季節，我們龍潭地區擁有得天獨厚的地理環境及氣候，土質肥沃以及純淨山泉水，所以產出的茭白筍殼比較薄、纖維比較細，也因為外觀細長、白淨，更贏得「美人腿」的美名。龍潭區產出的茭白筍是以「赤殼種」為主，跟南投地區生產的「青殼種」有很大的不同，我們的「赤殼種」比較營養爽口和清甜，10/30吃午餐的時候小朋友可以用心的感受一下這清甜的茭白筍味道喔~外，茭白筍相關的資訊也公布在一樓營養公佈欄上，歡迎有興趣的小朋友前往了解喔~

茭白筍有黑點能吃嗎



Answer

茭白筍上的黑點，與被寄生的**菰黑粉菌**有關，這種菌也是使茭白筍肥美的**共生關係**，但生長過頭會留下黑點般的產孢構造，雖不美觀但不影響食用與其營養價值。