

# 桃園市龍潭區石門國小114學年度(上)第10-11周素食菜單



\*本菜單食材一律使用國產豬

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)
11/3	一	運動會補假一天						4.6	2.6	2.0	2.4			696
11/4	二	糙米飯	茄汁油腐	菜脯炒蛋	有機高麗菜	肉骨茶湯	水果	4.8	2.5	1.5	2.0	1.0		731
11/5	三	什錦炒飯+雲菜捲*1+有機小松菜+海芽金菇湯					豆漿	4.5	2.5	1.5	2.5			673
11/6	四	糙米飯	鹽酥雙寶	麻婆豆腐	有機荷葉白菜	玉米海帶結湯	水果	4.7	2.6	2.0	2.5	1.0		767
11/7	五	糙米飯	薑母凍豆腐	田園玉米	有機青油菜	白木耳雪蓮湯		4.7	2.5	1.8	2.5			694
11/10	一	紅藜飯	梅子燒豆腸	咖哩粉絲煲	有機黑葉白菜	番茄豆腐湯		4.6	2.6	2.0	2.1			682
11/11	二	糙米飯	高昇凍豆腐	豆皮白菜	有機甜菜心	香菇山藥湯	水果	4.7	2.7	1.6	2.5	1.0		766
11/12	三	毛豆蛋炒飯+醬淋嫩豆腐+有機奶油白菜+黃瓜排骨湯					乳品	4.4	2.5	1.2	2.7		1.0	787
11/13	四	糙米飯	金沙杏鮑菇	醬爆干片	有機小松菜	玉米蛋花湯	水果	4.8	2.7	1.6	2.3	1.0		764
11/14	五	糙米飯	塔香麵腸	海芽蒸蛋	有機小白菜	仙草凍花生豆漿		4.8	2.5	1.6	2.5			696

## 每天早晚一杯奶



乳品類

每日15-2杯(1杯240毫升)

## 喝牛奶的好處功效有哪些？4大好處報你知

### 1. 優質蛋白質

牛奶中的優質蛋白質對於人體來說，具有高吸收利用率的特性，可幫助生長發育，也是人體細胞、組織、器官的主要構成物質，蛋白質也能調節生理機能以及運動後的營養補充。

### 2. 鈣質補充

根據國民營養調查，食物中鈣質的攝取量相當缺乏，而每天兩杯牛奶就可以提供每日鈣質所需量的一半，而鈣能幫助健康維持、也有助於維持骨骼與牙齒的正常發育及健康。



### 3. 豐富維生素

像是維生素A與維持暗處視覺、皮膚黏膜健康相關；而維生素B群則是能量代謝過程不可或缺的輔因子，能幫助食物中的營養，順利轉化為能量釋放。

### 4. 乳脂肪

牛奶中的乳脂肪能使食物在體內的停留時間延長，以維持飽足感，間接避免感到飢餓，進而更容易想吃高熱量食物的慾望。