

# 桃園市龍潭區石門國小114學年度(上)第12-13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) |
| 11/17 | 一  | 黑芝麻飯                           | 香酥素海鮮卷 | 八寶干丁   | 有機青江菜  | 金針蛋花湯 |     | 4.7      | 2.5   | 2.0 | 3.2     |     |     | 731      |
| 11/18 | 二  | 糙米飯                            | 蕃茄燒油腐  | 西芹海帶根  | 有機黑葉白菜 | 白菜菇菇湯 | 水果  | 4.5      | 2.6   | 2.0 | 2.5     | 1.0 |     | 753      |
| 11/19 | 三  | 素肉羹麵+滷味拼盤+有機荷葉白菜               |        |        |        |       | 豆奶  | 4.5      | 2.4   | 1.3 | 3.5     |     |     | 704      |
| 11/20 | 四  | 糙米飯                            | 醬味豆包   | 紅蘿蔔炒蛋  | 有機福山A菜 | 蓮藕枸杞湯 | 水果  | 4.6      | 2.6   | 2.0 | 2.0     | 1.0 |     | 738      |
| 11/21 | 五  | 糙米飯                            | 花生燒烤麩  | 黃瓜什錦   | 有機小松菜  | 綠豆燕麥湯 |     | 4.7      | 2.6   | 2.0 | 2.0     |     |     | 685      |
| 11/24 | 一  | 玉米飯                            | 麻油猴頭菇  | 紅燒冬瓜油腐 | 有機青油菜  | 紫菜蛋花湯 |     | 4.6      | 2.4   | 2.0 | 2.3     |     |     | 675      |
| 11/25 | 二  | 糙米飯                            | 砂鍋豆腐   | 紅蘿蔔炒蛋  | 有機甜菜心  | 蘿蔔玉米湯 | 水果  | 4.7      | 2.7   | 1.8 | 2.5     | 1.0 |     | 771      |
| 11/26 | 三  | 香菇高麗菜鹹粥+香滷豆干*2.海帶片*1+有機小白菜+芝麻包 |        |        |        |       | 保久乳 | 4.2      | 2.5   | 1.8 | 2.5     |     | 1.0 | 784      |
| 11/27 | 四  | 糙米飯                            | 蠔菇素雞   | 榨菜三絲   | 有機黑葉白菜 | 四神湯   | 水果  | 4.6      | 2.6   | 1.8 | 2.7     | 1.0 |     | 764      |
| 11/28 | 五  | 糙米飯                            | 黑胡椒麵腸  | 番茄豆腐   | 有機荷葉白菜 | 九份芋圓湯 |     | 4.6      | 2.6   | 1.8 | 2.7     |     |     | 704      |



## 聖誕節菜單票選活動

供餐日期:114年12月24日 星期三

班級:\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

活動辦法:每人一票,請老師填寫票數,三校合計最高票的菜單為聖誕節特餐。

A餐( )票:義大利麵+咖啦雞腿排+有機蔬菜+玉米濃湯

B餐( )票:日式味噌拉麵+炸雞排+有機蔬菜

C餐( )票:番茄肉醬螺旋麵+檸檬雞翅+有機蔬菜+奶油蘑菇濃湯

D餐( )票:韓式拌飯+檸檬雞翅+有機蔬菜+昆布味噌湯

\*請於11/19(三)放學前派學生將回條繳交學務處給營養師,謝謝!