

桃園市龍潭區石門國小114學年度(上)第12-13周葷食菜單

*本菜單採用三章一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)
11/17	一	黑芝麻飯	香酥虱目魚排	八寶肉醬	有機青江菜	金針排骨湯		4.7	2.5	2.0	3.2			731
11/18	二	糙米飯	蕃茄燒雞	蒜香海帶根	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	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	醬味雞腿	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	花生燉肉	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	麻油雞	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	砂鍋魚丁	洋蔥炒蛋	有機甜菜心	蘿蔔丸子湯	水果	4.7	2.7	1.8	2.5	1.0		771
11/26	三	高麗菜鹹粥+香滷豬排+有機小白菜+鮮肉包					保久乳	4.2	2.5	1.8	2.5		1.0	784
11/27	四	糙米飯	蠔菇雞丁	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	黑胡椒豬柳	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!