

桃園市龍潭區石門國小114學年度(上)第14-15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)
12/1	一	麥片飯	鮮蔬親子丼	花生四丁	有機高麗菜	金針蘿蔔湯		4.6	2.7	1.5	2.8			710
12/2	二	糙米飯	腰果黑干	咖哩洋芋	有機青油菜	榨菜三絲湯	水果	4.7	2.7	1.6	3.2	1.0		797
12/3	三	什錦炒飯+雙結燒筍白筍+有機荷葉白菜+番茄蛋花湯					豆漿	4.0	2.2	1.5	3.0			767
12/4	四	糙米飯	鐵板油腐	茶碗蒸蛋	有機青松菜	野菇南瓜湯	水果	4.6	2.8	1.6	2.0	1.0		744
12/5	五	糙米飯	冬瓜燒烤麩	什錦白菜滷	有機白松菜	綠豆地瓜湯		4.7	2.5	1.7	2.5			692
12/8	一	紅藜飯	泡菜燒豆腐	鮮蔬炒年糕	有機小松菜	人蔘糯米湯		4.8	2.5	1.8	2.5			701
12/9	二	糙米飯	紅燒素鰻魚	田園玉米	有機鳳京白菜	酸辣湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.5	1.0		734
12/10	三	味噌拉麵+日式關東煮+有機高麗菜					乳品	4.2	2.5	1.5	3.0		1.0	806
12/11	四	糙米飯	照燒豆腸	番茄炒蛋	有機荷葉白菜	蓮藕玉米湯	水果	4.7	2.7	1.4	2.5	1.0		761
12/12	五	糙米飯	打拋干丁	黃瓜鮮燴	有機黑葉白菜	桂圓紅棗茶		4.6	2.6	1.6	2.6			695

秋天養生聖品

「靈根」蓮藕吃出免疫力!!

養顏美容

可以抵擋自由基和紫外線造成的損害，進而延緩皮膚老化。

增強免疫

可以增強抵抗力、維持上皮細胞黏膜屏障完整性。

瘦身減肥

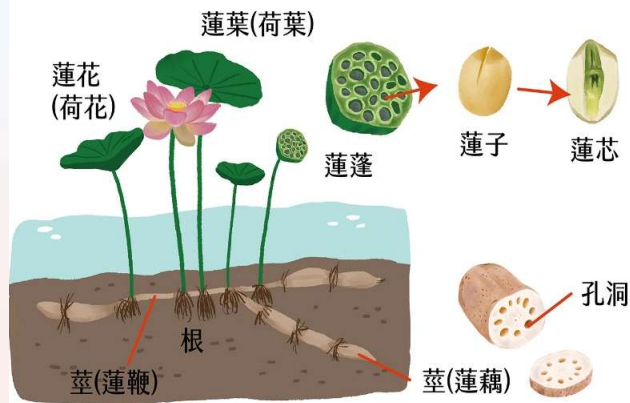
能緩解便秘、促進新陳代謝，還能維持較長時間的飽足感。

心血管健康

蓮藕內含鉀，能降低血壓、強化血管彈性及促進血液循環。



蓮藕構造圖



為什麼蓮藕會有中空的孔洞呢?

因為蓮藕生長在水底的泥土中，無法吸收到空氣中的氧氣，因此蓮藕的孔洞會連結葉柄的孔洞，透過葉片吸收氧氣，再輸送到蓮藕。