

桃園市龍潭區石門國小114學年度(上)第16-18周素食菜單

*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)
12/15	一	香島香鬆飯	香酥山藥捲*2 香酥地瓜(補助)	紹子豆腐	有機味美菜	玉米蔬菜湯		4.7	2.5	1.7	3.5			737
12/16	二	糙米飯	醬淋嫩豆腐*1	螞蟻上樹	有機純秀白菜	冬瓜金菇湯	水果	4.5	2.6	2.0	2.5	1.0		753
12/17	三	古早味油飯+香Q滷蛋+有機青江菜+蘿蔔素丸湯					豆漿	4.5	2.4	1.3	3.5		1.0	912
12/18	四	糙米飯	筍干燒麵輪	銀芽豆包絲	有機廣島菜	紫菜蛋花湯	水果	4.6	2.6	2.0	2.0	1.0		738
12/19	五	糙米飯	黑胡椒素雞	鮮菇花椰	有機青松菜	紅豆小湯圓		4.7	2.6	2.0	2.0			685
12/22	一	黑芝麻飯	香菇素香	什錦燴蘿蔔	有機綠福山	白菜羹湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
12/23	二	糙米飯	蜜汁豆包	醬香蒸蛋	有機好佳白菜	結頭菜玉米湯	水果	4.7	2.7	1.8	2.5	1.0		771
12/24	三	聖誕節特餐 蔬義大利麵+鹽酥豆腐.薯餅*1+CAS青花菜+玉米濃湯					鮮奶烙	4.2	3.2	1.8	2.5			717
12/25	四	行憲紀念日放假一天												
12/26	五	糙米飯	藥膳凍豆腐	芹香海茸	有機黑葉白菜	芋香西米露		4.6	2.6	1.8	2.7			704
12/29	一	玉米飯	塔香杏鮑菇	鮮蔬炒素雞	有機荷葉白菜	黃瓜鮮菇湯		4.6	2.6	2.0	2.8			714
12/30	二	糙米飯	咖哩鮮蔬鵝蛋	回鍋干片	有機鳳京白菜	味噌蛋花湯	水果	4.4	2.6	1.8	2.4	1.0		737
12/31	三	麵線糊+滷豆包+有機黑葉白菜+蘿蔔糕					豆漿	4.2	2.5	1.0	2.0		1.0	835

聖誕節菜單票選結果

- A餐(301)票：義大利麵+卡啦雞腿排+有機蔬菜+玉米濃湯
B餐(257)票：日式味噌拉麵+炸雞排+有機蔬菜
C餐(115)票：番茄肉醬螺旋麵+檸檬雞翅+有機蔬菜+奶油蘑菇濃湯
D餐(47)票：韓式拌飯+檸檬雞翅+有機蔬菜+昆布味噌湯



*12/15(一)農業局提供產銷履歷地瓜給我們享用。小朋友們當天可以好好享用我們在地農民辛苦栽種的地瓜喔~

紹子豆腐由來

紹子豆腐(或稱哨子豆腐)的由來與「紹子麵」類似，源自陝西，「紹子」(或稱「臊子」)在四川方言裡指切丁的食材，特別是碎肉、木耳、蔥、蒜等，通常用來煮麵，而將這些配料用於豆腐上就是紹子豆腐；其中「嫂子」的諧音傳說也很流行，代表一道受人喜愛、由嫂子(妯娌)做的家常菜餚。

特點：

口感豐富：與麻婆豆腐不同，紹子豆腐不一定辣，重點在於香醇的肉燥和豐富的配料。

做法多樣：發展至今，各家做法不拘一格，可以是清淡口味，也可以是香辣口味。

總的來說，紹子豆腐是結合了陝西、四川等地飲食文化，以切丁肉末和各種配料烹煮豆腐的家常菜，名稱上有點小典故，但核心是美味的家常風味。