

桃園市龍潭區石門國小114學年度(上)第19-20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)
1/1	四		元旦放假一天											
1/2	五	糙米飯	壽喜燒豆腐	木須炒蛋	有機小白菜	味噌蛋花湯		4.4	2.6	1.8	2.4	1.0		737
1/5	一	紅藜飯	蠔油菇菇烤魷	芋香白菜滷	產銷履歷蔬菜	刈菜什錦湯		4.7	2.5	1.7	3.5			737
1/6	二	糙米飯	紅燒凍豆腐	櫛瓜彩蔬	有機小松菜	四神湯	水果	4.5	2.6	2.0	2.5	1.0		753
1/7	三	日式炒烏龍麵+照燒雞翅*1+有機廣島菜+海芽豆腐湯					乳品	4.3	2.4	1.3	2.0		1.0	831
1/8	四	糙米飯	海結燒麵輪	黃瓜什錦	有機青油菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.5	2.0	2.0	1.0		938
1/9	五	糙米飯	鹽水蔬菜	回鍋干片	有機黑葉白菜	花生甜湯		4.7	2.6	2.0	2.0			893
1/12	一	黑芝麻飯	糖醋豆包	芝麻海帶根	產銷履歷蔬菜	金針排骨湯		4.6	2.4	2.0	2.3			883
1/13	二	糙米飯	香酥豆腐地瓜	螞蟻上樹	有機廣島菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.7	2.7	1.8	3.0	1.0		1001
1/14	三	芋頭鹹粥+鐵板豬柳+有機青油菜+芝麻包*1					豆奶	4.5	2.4	1.3	2.0		1.0	845
1/15	四	糙米飯	醬爆素雞	玉米炒蛋	有機荷葉白菜	冬瓜針菇湯	水果	4.6	2.6	2.0	2.0	1.0		946
1/16	五	糙米飯	素雲菜捲*1	紅燒豆腐	有機小松菜	綠豆西米露		4.6	2.6	1.8	2.7			912

食材教室—櫛瓜

*1/6(二)櫛瓜由農業局補助



櫛瓜原產於墨西哥，原名為Zucchini（法文中稱之為Courgette），是從南瓜變形栽種而來的瓜果，正式中文名稱應該是「夏南瓜 Summer Squash」，而真正的「節瓜」其實是指另一種小型冬瓜的變種；另外在亞洲其他地區還有西葫蘆、美洲葫蘆、矮南瓜及嫩南瓜等別名。

夏南瓜（後文通稱櫛瓜）在大航海時代自美洲傳入義大利，經改良後成為地中海料理中很常見的食材，一直以來都是歐美地區的非常重要的夏季蔬菜。櫛瓜有深綠色、淺綠色、黃色以及綠色帶淺色條紋等多樣瓜皮色澤，形狀亦分成類似小黃瓜的長條狀及南瓜型的圓弧狀，造型多元，吃起來也有些微差異。

雖然櫛瓜是南瓜的品系，營養價值卻不大相同，是一款不含澱粉、低GI質又高纖維的蔬菜，在「世界健康食物」中是排名極佳的食材。