

桃園市龍潭區石門國小114學年度(下)第3-5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)
2/23	一	紅藜飯	蠔油小瓜素雞	玉米炒蛋	有機美松菜	蘿蔔金菇湯		4.6	2.3	2.0	2.5			675
2/24	二	糙米飯	回鍋干片	紅燒洋芋	有機山茼蒿	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.6	2.0	3.0	1.0		776
2/25	三	客家湯飯條+滷豆包*1+產履油菜					豆奶	4.0	2.8	1.3	3.0			680
2/26	四	糙米飯	糖醋豆腸	青花炒玉筍	有機純秀白菜	燒仙草	水果	4.5	2.5	2.0	2.0	1.0		723
2/27	五	和平紀念日												
3/2	一	黑芝麻飯	和風壽喜燒	黃瓜鮮燴	產銷履歷蔬菜	蕃茄元氣湯		4.6	2.3	2.0	2.5			675
3/3	二	糙米飯	香酥素山藥捲*2	麻婆豆腐	有機小松菜	冬瓜金菇湯	水果	4.5	2.6	2.0	3.0	1.0		776
3/4	三	黃金咖哩炒飯+滷嫩口油豆腐*1+時節蔬菜+紫菜豆腐湯					乳品	4.2	2.5	1.3	2.5		1.0	779
3/5	四	糙米飯	白玉燒麵輪	滑嫩蒸蛋	有機荷蘭白菜	蓮藕玉米湯	水果	4.6	2.5	2.0	2.0	1.0		730
3/6	五	糙米飯	彩椒炒素肚	雪菜干丁	有機黑葉白菜	紅豆紫米露		4.8	2.7	2.0	2.0			700
3/9	一	地瓜飯	家常豆腐	鮮菇炒水蓮	產銷履歷蔬菜	玉米蔬菜湯		4.6	2.6	2.0	2.3			691
3/10	二	糙米飯	腰果素雞	菜脯炒蛋	有機青油菜	四神湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.5	1.0		754
3/11	三	素肉羹湯麵+香酥素雞塊*3+時節蔬菜					豆奶	4.5	2.8	1.5	3.0			720
3/12	四	糙米飯	鵪鶉蛋素肉燥	什錦白菜滷	有機小白菜	結頭湯	水果	4.6	2.6	2.2	2.5	1.0		765
3/13	五	糙米飯	匈牙利燉豆腐	芝麻拌海帶根	有機青江菜	冬瓜山粉圓		4.7	2.5	1.9	2.5			697

今天要喝哪種奶？

鮮奶

豆奶

燕麥奶

食物分類	乳品類	豆魚蛋肉類	全穀雜糧類
主要營養素	蛋白質 鈣質	蛋白質 大豆異黃酮 膳食纖維	醣類 膳食纖維
適合族群	幫助骨骼健康 預防骨質疏鬆	素食者 對乳製品不耐	增加飽足感 調節血脂肪
注意事項	1.乳糖不耐者，建議少量嘗試； 2.慢性腎臟病請先諮詢醫師或營養師	1.腸胃敏感者，可能引起脹氣、腹瀉	1.糖友注意份量 2.麸質過敏須留意 3.腎功能差者請先諮詢

生來喝鮮奶-桃園鈣健康

從2月23日開始每周都可以到八大合作通路領取一瓶鮮乳或豆奶，桃園市政府希望每位學童在成長階段都可以獲得足夠的蛋白質與鈣質，健康長大。

營養師提供市面上常見的"奶"在營養差異及注意事項上給每位小朋友參考。

大家都可以視自己的需要做出正確的選擇，並好好珍惜，畢竟成長只有一次，**成長只有一次喔。**