

桃園市龍潭區石門國小114學年度(下)第3-5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)
2/23	一	紅藜飯	蒜泥白肉	玉米炒蛋	有機美松菜	蘿蔔魚丸湯		4.6	2.3	2.0	2.5			675
2/24	二	糙米飯	紅燒雞丁	回鍋干片	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	客家湯板條+滷雞腿+產履油菜					豆奶	4.0	2.8	1.3	3.0			680
2/26	四	糙米飯	糖醋排骨	青花炒黑輪	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	豬肉壽喜燒	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	香酥魚丁	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+香滷雞排+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	白玉燒肉	滑嫩蒸蛋	有機荷葉白菜	蓮藕玉米湯	水果	4.6	2.5	2.0	2.0	1.0		730
3/6	五	糙米飯	怪味雞	雪菜肉末	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	蔥爆魚丁	家常豆腐	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	照燒雞翅	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	肉羹湯麵+香酥豬排+時節蔬菜					豆奶	4.5	2.8	1.5	3.0			720
3/12	四	糙米飯	鴿蛋肉燥	什錦白菜滷	有機小白菜	結頭排骨湯	水果	4.6	2.6	2.2	2.5	1.0		765
3/13	五	糙米飯	匈牙利燉雞	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.鈣質過敏須留意 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。**