

桃園市龍潭區石門國小114學年度(下)第7-8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)
3/16	一	麥片飯	紫蘇梅燒素羊肉	西芹炒干片	產銷履歷蔬菜	錦繡三絲湯		4.6	2.5	2.0	2.5			692
3/17	二	糙米飯	金沙豆腐	鮮蔬粉絲煲	有機荷葉白菜	金針蛋花湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.2	1.0		768
3/18	三	泡菜炒飯+香菇燒雞+時節蔬菜+海芽味噌湯					豆奶	4.5	3.2	1.3	2.5			726
3/19	四	糙米飯	紅燒素鰻魚	番茄炒蛋	有機小松菜	黃瓜素丸湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.0	1.0		684
3/20	五	糙米飯	花生燒黑干	蘿蔔燴什錦	有機黑葉白菜	綠豆芽圓湯		4.7	2.6	2.0	2.0			685
3/23	一	蕎麥飯	親子丼	鐵板油腐	產銷履歷蔬菜	福菜筍片湯		4.6	2.5	1.8	2.5			687
3/24	二	糙米飯	茄汁凍豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機小白菜	青木瓜養生湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.2	1.0		723
3/25	三	特製酢醬麵+飄香滷味+時節蔬菜+大滷湯					乳品	4.2	2.5	1.3	3.0		1.0	797
3/26	四	糙米飯	京醬素雞	香菇冬瓜麵筋	有機青油菜	田園蔬菜湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
3/27	五	糙米飯	香滷豆包*1	銀芽三絲	有機廣島菜	桂圓紅棗茶		4.6	2.6	2.0	2.0	1.0		738
3/28	六	漢堡特餐(漢堡麵包+卡啦雞排+番茄醬包)+奶皇包*1+100%純果汁						4.7	3.2	0.0	3.5			752

兒童節菜單票選活動

大家引頸期盼的兒童節菜單票選活動來囉~

活動辦法：每人一票，請各班填寫得票數後，於3/17(二)前派學生送回學務處給營養師，最後三所學校(石小+三坑+龍源)統計出得票數最高者，為4/1(一)供應全校之兒童節特餐。

下列為套餐組合選項：

_____票 A. 義大利肉醬麵+香酥雞塊*3+有機蔬菜+珍珠奶茶+穀物奶酪

_____票 B. 韓式拌飯+韓醬雞翅+有機蔬菜+鮮蔬海芽湯+穀物奶酪

_____票 C. 酸辣湯餃+特製滷味+有機蔬菜+穀物奶酪

_____票 D. 紅燒豬肉麵+香滷雞排+有機蔬菜+穀物奶酪



_____年 _____班