

桃園市龍潭區石門國小114學年度(下)第8-10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)
3/30	一	紅藜飯	日式照燒油腐	田園四寶	產銷履歷蔬菜	鮮蔬海帶湯		4.8	2.5	1.5	2.5			694
3/31	二	糙米飯	冬瓜燒豆腸	茶碗蒸蛋	有機青江菜	山藥枸杞湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.0	1.0		736
4/1	三	兒童節特餐--義大利+香酥豆腐、地瓜3+有機蘿蔓+珍珠奶茶+穀物奶酪						5.0	2.0	1.0	4.0			721
4/2	四	親職教育日補假												
4/3	五	兒童節、清明節連假												
4/6	一	兒童節、清明節連假												
4/7	二	黑芝麻飯	高昇黑干	奶油雙花椰	有機青油菜	冬瓜玉米湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.8	1.0		747
4/8	三	香菇什錦粥+滷豆干*2. 海帶片*1+有機小松菜+芝麻包					豆奶	4.2	2.7	1.3	2.1			750
4/9	四	糙米飯	香酥素海鮮卷*2	咖哩豆腐煲	有機荷葉白菜	白菜菇菇湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.5	1.0		781
4/10	五	糙米飯	鐵板油腐	玉米炒蛋	有機蜜雪白菜	地瓜西米露		4.8	2.6	1.6	2.5			704
4/13	一	麥片飯	馬鈴薯燒烤麩	芋香白菜滷	有機鳳京白菜	肉骨茶湯		4.6	2.2	1.8	3.0			685
4/14	二	糙米飯	鴿蛋干丁	香炒海草	有機青松菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.5	1.0		742
4/15	三	木須炒麵+香滷棒腿+產履蔬菜+酸菜鴨肉湯					乳品	4.2	2.6	1.5	3.0	1.0		814
4/16	四	糙米飯	紅燒凍豆腐	芙蓉蒸蛋	有機奶油白菜	黃瓜菇菇湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0		714
4/17	五	糙米飯	蠔油菇菇素雞	西芹什錦	有機黑葉白菜	綠豆燕麥湯		4.8	2.6	1.6	2.5			704

「鈣」不只是強壯骨骼！ 參與多種重要生理機能

補充足量鈣，守護全身健康！

健康署宣導



維持骨骼與牙齒健康

超過 99% 的鈣儲存在骨骼與牙齒，以維持骨骼強度與正常發育



參與血液正常的凝固功能

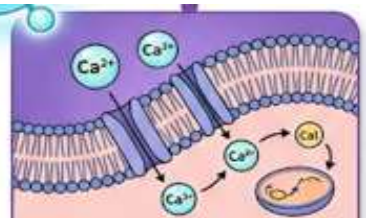
正液凝固功能

剩餘不到 1% 的鈣存在於血液、細胞液與軟組織，參與血液凝固與修復



維持肌肉與心臟的正常收縮及神經反應

鈣離子負責神經與肌肉間的訊號傳遞，幫助肌肉正常收縮、心臟規律跳動，維持神經反應靈敏



調控細胞的通透性

鈣能影響細胞膜通透性，參與代謝與訊號傳遞，以維持正常生理機能