

# 桃園市龍潭區石門國小114學年度(下)第13-14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)
5/4	一	麥片飯	麻婆豆腐	菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	冬瓜鮮菇湯		4.6	2.5	2.0	2.5			692
5/5	二	糙米飯	筍香燒油腐	脆炒馬鈴薯	有機小白菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.2	1.0		768
5/6	三	味噌拉麵+照燒豆包+產履蔬菜					豆奶	4.5	3.2	1.3	2.5			726
5/7	四	糙米飯	彩椒豆腸	干片炒海根	有機黑葉白菜	田園蔬菜湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.0	1.0		684
5/8	五	糙米飯	醬爆素雞	鮮菇扁蒲	有機小松菜	綠豆珍珠湯		4.7	2.6	2.0	2.0			685
5/11	一	玉米飯	芝麻味噌豆干	咖哩粉絲煲	產銷履歷蔬菜	酸辣湯		4.6	2.5	1.8	2.5			687
5/12	二	糙米飯	家常油腐	番茄炒蛋	有機荷葉白菜	山藥菇菇湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.2	1.0		723
5/13	三	特製酢醬麵+香Q滷蛋+時節蔬菜+蘿蔔素丸湯					乳品	4.2	2.5	1.3	3.0		1.0	797
5/14	四	糙米飯	花生燒烤麩	筍香皮絲	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
5/15	五	糙米飯	蕃茄迷迭嫩豆腐	青花炒玉米筍	有機小白菜	桂圓銀耳露		4.6	2.6	2.0	2.0	1.0		738

5/5(二)筍香燒肉，我們吃的是這季節的桂竹筍喔，以下是桂竹筍的介紹

## 桂竹筍：我的健康小超人!

**1 豐富纖維**  
肚子好舒服！幫助胃動一動，排便順暢！

**2 低熱量**  
熱量很少，維持好身材，活力滿滿！

**3 礦物質**  
富含鈣、磷，幫助骨骼強壯，長高高！

**4 維生素**  
增強抵抗力，皮膚滑嫩，身體更健康！

**美味桂竹筍料理!**

桂竹筍炒肉絲

桂竹筍排骨湯