

桃園市龍潭區石門國小114學年度(下)第13-14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)
5/4	一	麥片飯	麻婆魚丁	蔥香菜脯蛋	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	筍香燒肉	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+照燒雞腿+產履青菜					豆奶	4.5	3.2	1.3	2.5			726
5/7	四	糙米飯	蒜泥白肉	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	蔥爆雞丁	開陽扁蒲	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	芝麻味噌豚肉	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	檸檬雞翅	家常油腐	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+產履蔬菜+蘿蔔魚丸湯					乳品	4.2	2.5	1.3	3.0		1.0	797
5/14	四	糙米飯	花生豬腳	筍香肉絲	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	蕃茄迷迭嫩雞	青花炒黑輪	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