

# 桃園市龍潭區石門國小114學年度(下)第15-16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)
5/18	一	紅藜飯	打拋干丁	黃瓜什錦	產銷履歷蔬菜	蘑菇洋芋濃湯		4.7	2.5	2.0	2.9			699
5/19	二	糙米飯	醬燜麵腸	玉米炒蛋	有機小松菜	蒲瓜菇菇湯	水果	4.6	2.6	1.7	2.5	1.0		753
5/20	三	酸辣湯餃+醬淋嫩豆腐+產履青菜					豆奶	4.5	2.5	1.3	2.4			668
5/21	四	糙米飯	紅燒素鰻	紹子豆腐	有機黑葉白菜	青木瓜枸杞湯	水果	4.3	2.6	2.0	2.0	1.0		717
5/22	五	糙米飯	親子丼	五彩海帶絲	有機青江菜	九份芋圓湯		4.7	2.6	2.0	2.0			685
5/25	一	地瓜飯	泡菜燒凍豆腐	鮮蔬炒年糕	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯		4.7	2.5	1.8	2.5			694
5/26	二	糙米飯	日式關東煮	鹽酥地瓜、杏鮑菇	有機小白菜	金針菇菇湯	水果	4.6	2.4	1.8	2.2	1.0		725
5/27	三	什錦炒飯+紅燒麵輪+產履蔬菜+鮮筍湯					乳品	4.0	2.5	1.5	3.0		1.0	788
5/28	四	糙米飯	咖哩豆腸	櫛瓜玉米筍炒肉	有機小松菜	玉米蔬菜湯	水果	4.7	2.5	1.7	2.0	1.0		729
5/29	五	糙米飯	三杯猴頭菇	小瓜炒素雞	有機青油菜	紅豆燕麥湯		4.6	2.6	1.7	2.5			693

5/28(二)農業局補助櫛瓜，與分享學校午秘討論後決定供應櫛瓜玉米筍炒肉絲，  
 以下是櫛瓜的介紹，請大家拭目以待

## 國小營養午餐 5/28(四) 櫛瓜大變身!

營養師推薦：好吃又健康的櫛瓜

**1. 水分滿滿**

清爽滿湯，維持身體水份

**3. 維生素C**

增強免疫力，美肌好夥伴

### 櫛瓜的營養秘密

**2. 維生素C**

增強免疫力，美肌好夥伴

**4. 膳食纖維**

幫助腸胃蠕動，排便順暢

感謝農業局補助，  
**櫛瓜玉米筍炒肉絲**

口感清脆，小朋友都愛吃!