

桃園市龍潭區石門國小114學年度(下)第17-18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)
6/1	一	小米飯	古早味滷豬腳	銀芽豆包雞絲	有機小松菜	玉米蔬菜湯		4.6	2.5	2.0	2.5			692
6/2	二	糙米飯	酸辣魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機空心菜	福菜竹筍湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.2	1.0		768
6/3	三	肉羹麵線+梅干扣肉+刈包+時節蔬菜					豆奶	4.5	3.2	1.3	2.5			726
6/4	四	糙米飯	香菇肉燥	什錦滷白菜	有機純秀白菜	海芽豆腐湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.0	1.0		684
6/5	五	糙米飯	腰果雞丁	木須扁蒲	有機青油菜	冬瓜山粉圓		4.7	2.6	2.0	2.0			685
6/8	一	黑芝麻飯	咖哩豚肉	螞蟻上樹	有機青松菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.5	1.8	2.5			687
6/9	二	糙米飯	香酥虱目魚條	麻婆豆腐	有機鳳京白菜	榨菜肉絲湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.2	1.0		723
6/10	三	韓式拌飯+檸檬雞翅+時節蔬菜+冬瓜魚丸湯					乳品	4.2	2.5	1.3	3.0		1.0	797
6/11	四	糙米飯	豬肉壽喜燒	玉米炒蛋	有機青油菜	酸菜鴨湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
6/12	五	糙米飯	竹筍燒雞	黃瓜鮮燴	有機黑葉白菜	綠豆燕麥湯		4.6	2.6	2.0	2.0			678

國小營養午餐特別介紹：梅干扣肉的故事

客家傳統智慧：日曬梅干菜



典故：老虎咬豬的故事

相傳與『虎咬豬』的習俗有關，象徵吃掉厄運，祈求吉祥如意。



營養滿分與傳承

豐富的蛋白質與植物纖維，健康又美味！
延續客家美味的精神，一起愛上傳統美食！





