

桃園市龍潭區石門國小115學年度(上)第1-2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)
8/31	一	麥片飯	咖哩豆腸	香菇蒸蛋	產履蔬菜	酸白菜火鍋湯		4.6	2.5	2.0	2.5			692
9/1	二	糙米飯	糖醋豆腐	四寶干丁	有機鳳京白菜	酸辣湯	水果	4.5	2.6	2.0	3.0	1.0		776
9/2	三	木須炒麵+香滷油腐.海帶片+產履蔬菜+和風味噌湯					乳品	4.0	3.0	1.3	3.0		1.0	829
9/3	四	糙米飯	黑胡椒蘑菇素雞	青花什錦	有機空心菜	金針蛋花湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
9/4	五	糙米飯	照燒豆包	客家蘿蔔絲	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓		4.8	2.6	2.0	2.0			692
9/7	一	紅藜飯	腰果干丁	螞蟻上樹	產履蔬菜	蕃茄豆腐湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
9/8	二	糙米飯	紅燒凍豆腐	玉米炒蛋	有機白線菜	木瓜鮮菇湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.5	1.0		754
9/9	三	夏威夷炒飯+紅燒素鰻+產履蔬菜+海芽蛋花湯					豆漿	4.5	3.0	1.5	3.0			737
9/10	四	糙米飯	爆炒麵腸	冬瓜鵪鶉蛋	有機空心菜	玉米蔬菜湯	水果	4.6	2.7	1.8	2.5	1.0		764
9/11	五	糙米飯	蠔菇燒花干	白菜什錦	有機小松菜	銀耳雪蓮湯		4.8	2.3	1.9	2.5			687

午餐報告事項：

1. 打菜用具--請各班確認

免洗髮帽、手套各1包--用完可隨時到學務處領取。

圍裙--如有破損請到學務處更換，平日自行保管清洗，於一個學年結束後(暑假)才收回。

2. 各班餐桌--為避免蟑螂、螞蟻出現，麻煩各班在用餐前先將餐桌清洗及擦拭乾淨後才可使用。餐桌如有故障請隨時通知營養師做處理。

3. 用餐人數--經調查後人數如有異動，請隨時與營養師聯繫。

4. 午餐量不夠--三、四、五年級因為離廚房比較近，可以派學生直接到廚房補，低年級及六年級可打內線電話通知營養師，營養師會做後續處理。

5. 午餐異物--午餐如出現異物①通知營養師②拍照③紀錄發現時間④保留異物，廚房會立即處理並檢討改進，同時完成異物處理單，於午餐工作委員會時提出討論。

6. 為了衛生安全及避免異物產生，用餐時請打菜同學穿戴好口罩、手套、圍裙及髮帽。

7. 用餐後，請叮嚀學生餐桶送回廚房時，蓋子務必輕輕放好。

8. 對於午餐供應如有任何建議，歡迎撥打內線電話315或廚房515，謝謝！

頭髮要全部塞在髮帽裡喔!

我的餐盤口訣-

每天早晚一杯奶
菜比水果多一點
豆魚蛋肉一掌心

每餐水果拳頭大
飯跟蔬菜一樣多
堅果種子一茶匙

