

桃園市龍潭區石門國小115學年度(上)第3-5周葷食菜單

*本菜單採用3章1Q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)
9/14	一	黑芝麻飯	薑汁燒肉片	鐵板油豆腐	產銷履歷蔬菜	福菜肉絲湯		4.6	2.3	2.0	2.8			689
9/15	二	糙米飯	醬冬瓜蒸魚片*1	回鍋肉片	有機純秀白菜	肉骨茶湯	水果	4.8	2.6	2.0	2.0	1.0		752
9/16	三	茄汁義大利麵+檸檬雞翅*1+韭菜銀芽					乳品	4.0	2.2	1.3	3.0		1.0	762
9/17	四	糙米飯	花生豬腳	蔥香海茸	有機白松菜	冬瓜魚丸湯	水果	4.6	2.6	1.2	2.0	1.0		718
9/18	五	糙米飯	麻油燒雞	古早味蒸蛋	有機青油菜	紅豆燕麥湯		4.8	2.5	2.0	2.0			684
9/21	一	麥片飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	有機蜜雪白菜	野菇南瓜湯		4.7	2.3	1.8	2.5			677
9/22	二	糙米飯	蔥油雞排*1	木須炒蛋	有機美松菜	四神湯	水果	4.6	2.6	1.6	3.0	1.0		773
9/23	三	酸辣湯餃+什錦滷味+溯源蔬菜					豆漿	4.0	2.5	1.5	2.2			756
9/24	四	糙米飯	香滷肉排*1	銀芽三絲	有機荷葉白菜	地瓜西米露	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0		714
9/25	五	中秋節放假一天												
9/28	一	教師節放假一天												
9/29	二	地瓜飯	香酥虱目魚排*1	洋芋燒肉	有機荷葉白菜	野菇蔬菜湯	水果	4.7	2.6	1.0	2.5	1.0		742
9/30	三	麵線糊+滷雞翅+溯源蔬菜+芝麻包					乳品	4.2	2.0	1.0	2.5		1.0	730
10/1	四	糙米飯	沙茶豬柳	茶碗蒸	有機好佳白菜	山藥雞湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.5	1.0		759
10/2	五	糙米飯	雞肉親子丼	黃瓜鮮燴	有機青油菜	綠豆薏仁湯		4.8	2.3	1.9	2.5			687

什麼是3章1Q?

CAS

QR Code

Q

Q

QR code

我們擁有 **臺灣農產品3章1Q**



有機農產品標章



台灣優良農產品標章



產銷履歷農產品標章



生產追溯QRcode

讓您吃安心 又安全!