

桃園市龍潭區石門國小115學年度(上)第6-7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)
10/5	一	麥片飯	蕃茄燉豆腸	日式關東煮	有機純秀白菜	田園蔬菜湯		4.6	2.5	2.0	2.5			692
10/6	二	糙米飯	鹽水什錦	壽喜燒豆包	有機美松菜	冬瓜針菇湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.2	1.0		768
10/7	三	黃金咖哩炒飯+黑胡椒素肉排*1+產銷履歷蔬菜+海芽味噌湯					豆奶	4.5	3.2	1.3	2.5			726
10/8	四	紫米飯	醬味嫩腐*1	蔥香菜脯蛋	有機白苧菜	花生甜湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.0	1.0		684
10/9	五	國慶日連假												
10/12	一	紅藜飯	素山藥捲*2	咖哩油腐	有機白松菜	錦繡三絲湯		4.6	2.5	2.0	3.0			715
10/13	二	糙米飯	紅燒凍豆腐	芋香白菜滷	有機高麗菜	酸菜粉絲湯	水果	4.5	2.4	2.0	2.2	1.0		723
10/14	三	特製酢醬麵+香Q滷蛋+時節蔬菜+大滷湯					乳品	4.2	2.5	1.3	3.0		1.0	797
10/15	四	糙米飯	蜜汁豆干	腰果玉米	有機奶油白菜	黃瓜鮮菇湯	水果	4.6	2.2	2.0	2.0	1.0		705
10/16	五	糙米飯	醬燒猴頭菇	絲瓜豆腐	有機青松菜	黑糖桂圓銀耳湯		4.6	2.6	2.0	2.0			678
10/17	六	紅燒豬肉麵+什錦滷味+有機鳳京白菜						4.7	3.2	0.0	3.5			752

藜麥的營養價值



可溶及不可溶
膳食纖維

維生素B、E
礦物質
微量元素

鈣、鎂、磷、鉀、鈉、鋅、銅、鐵、碘、硒、鋁、錳、鈣、鎂、磷、鉀、鈉、鋅、銅、鐵、碘、硒、鋁、錳

完整9種
必需胺基酸
優質蛋白質

不飽和脂肪酸
Omega-3
(包括α-亞麻酸、DHA、EPA)

資料來源:源昶國際