

桃園市楊梅區楊光中小學

114 年 3 月 素食 菜單

日期	主食	副菜					營養分析(份數)						
		主菜	副菜	蔬菜	湯品	餐點	全穀根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油脂坚果種子	乳品	水果	熱量(kcal)
3/3 一	白米飯 白米	芝麻壽喜燒 豆腐、瑤珍菇、紅蘿蔔	螞蟻上樹 素絞肉、紅蘿蔔、木耳、冬粉	產履蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		5.5	2.3	1.6	2.5	0	0	710
3/4 二	糙米飯 白米、糙米	香菇素肉燥 素絞肉、豆干丁、香菇	彩椒拌茼蒿 小黃瓜、彩椒、花片、薑絲	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	6	2.1	1.6	2.5	0	1	790
3/5 三	特餐	酸辣湯麵 麵、豆腐、金針菇、木耳、素肉絲、筍絲	玉米布丁酥 玉米布丁酥	溯源青菜	芝麻包 芝麻包	乳品	5	2	1.5	3	0.5	0	733
3/6 四	糙米飯 白米、糙米	椰漿咖哩 油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔	海茸雙絲 海茸、芹菜、薑絲、白干絲	有機蔬菜	玉米大骨湯 芹菜、玉米段	水果	5.5	2.5	1.6	2.5	0	1	785
3/7 五	紅藜小米飯	青醬蔬食 素雞丁、九層塔、花椰菜	嫩嫩蒸蛋 蛋	有機蔬菜	養生山藥湯 山藥、馬鈴薯、枸杞	乳品 (補2/12)	5.3	2.5	1.5	2.5	0.5	0	769
3/10 一		親職日補休											0
3/11 二	白米飯 白米	泡菜凍豆腐 大白菜、凍豆腐	三色炒蛋 玉米粒、蛋、紅蘿蔔、毛豆仁	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	水果	6	2.5	1.6	2.5	0	1	820
3/12 三	特餐	古早味油飯 糯米、素肉絲、香菇絲	滷雙結 海帶結、百頁結、紅蘿蔔、薑片	產履蔬菜	刈薯菇菇湯 刈薯、香菇、芹菜	乳品	5.3	2.2	1.5	2.6	0.5	0	751
3/13 四	糙米飯 白米、糙米	樹子豆包 豆包、破布子	奶香芋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、素火腿	有機蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽、豆腐	水果	5.5	2.5	1.5	2.5	0	1	783
3/14 五	海苔香鬆飯	高麗菜炒麵筋 高麗菜、麵筋泡	塔香茄螺 茄子、麵腸、九層塔	有機蔬菜	金菇蛋花湯 金針菇、蛋、紅蘿蔔	乳品 (補2/19)	5	2.5	1.7	2.7	0.5	0	762
3/17 一	白米飯 白米	素海鮮捲 素海鮮捲	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉	產履蔬菜	冬瓜海結湯 冬瓜、海帶結		5	2.5	1.5	2.8	0	0	701
3/18 二	糙米飯 白米、糙米	梅干百頁 梅乾菜、百頁片	日式關東煮 白蘿蔔、玉米條、茼蒿捲	有機蔬菜	豆漿 黃豆	水果	5.3	3	1.7	2.5	0	1	811
3/19 三	特餐	素肉絲炒麵 韭菜、豆芽、素肉絲、麵	黑胡椒油腐 油豆腐、黑胡椒粒	溯源青菜	大滷湯 豆腐、紅蘿蔔、筍絲、木耳	乳品	5	2.5	1.6	2.6	0.5	0	755
3/20 四	糙米飯 白米、糙米	宮保麵腸 麵腸、乾辣椒、油花生	什錦燴鮮菇 大黃瓜、鮮菇、木耳	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、薑絲	水果	5	2	1.7	2.7	0	1	724
3/21 五	紫米飯	地瓜烤麩 毛豆仁、烤麩、地瓜	香菇蒸蛋 蛋、生香菇	有機蔬菜	番茄羅宋湯 大番茄、高麗菜	非基改豆奶	5.3	3	1.6	2.5	0	0	749
3/24 一	白米飯 白米	糖醋杏鮑菇 杏鮑菇、鳳梨	客家小炒 豆干、芹菜	產履蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜、香菇		5.3	2	1.6	2.7	0	0	683
3/25 二	糙米飯 白米、糙米	花生麵筋 水煮花生、麵筋	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	有機蔬菜	銀耳甜湯 白木耳、冬瓜磚、粉圓	水果	5.3	2.5	1.6	2.5	0	1	771
3/26 三	特餐	雜糧蛋炒飯 五穀米、素絞肉、玉米粒	滷蛋海帶 滷蛋、海帶	產履蔬菜	黃瓜肉羹湯 大黃瓜、素肉羹、紅蘿蔔	乳品	5.5	2	1.7	2.6	0.5	0	755
3/27 四	糙米飯 白米、糙米	筍乾麵輪 筍乾、麵輪	拌腐皮花菜 花椰菜、紅蘿蔔、豆皮	有機蔬菜	四神湯 四神	水果	5.3	2	1.7	2.5	0	1	736
3/28 五	燕麥飯	椒鹽拼盤 地瓜、百頁、九層塔	宜蘭西魯肉 大白菜、紅蘿蔔、木耳、蛋	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋、薑絲		5.5	2	1.7	2.8	0	0	704
3/31 一	白米飯 白米	味噌醬雞 高麗菜、素雞丁、味噌	紅絲蒸蛋 蛋、紅蘿蔔	產履蔬菜	薯丁玉米湯 刈薯、玉米、紅蘿蔔		5.3	2.5	1.6	2.5	0	0	711

供應商：軒泰食品有限公司

營養師：

國小部主任：

校長：

~本校均採用國產豬肉~請安心食用~

營養小知識專欄

你吃的食物夠健康嗎!?讓身體快樂的飲食Tips 掌握健康飲食的養成重點

資料來源：台灣癌症基金會

萬事起頭難？一起從蔬果彩虹 579 開始

蔬果攝取不足是造成許多慢性疾病的重要原因，許多健康飲食指引，均鼓勵民眾多多攝取足量新鮮蔬果。根據衛福部國健署建議，民眾每日至少應養成「3 蔬 2 果」的健康飲食型態，意指每天應攝取 3 份蔬菜（1 份蔬菜煮熟後約半碗至八分滿碗）及 2 份水果（1 份水果約 1 個拳頭大小），並進一步做到蔬果彩虹 579，選用在地當季新鮮、顏色豐富的原型蔬菜及水果。

1 選擇當季新鮮

選擇當季新鮮蔬果，可大幅降低農藥及肥料的使用，並避免加工保存的機會、減輕環境負擔。

2 挑選色彩多樣

通常蔬菜顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C 及礦物質鐵、鈣也越多，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。

3 吃原型水果

建議民眾應直接食用原型水果，保留完整營養，或盡量洗乾淨連果皮一起吃，可攝取更多膳食纖維，亦可減少廢棄物的產生。