

桃園市楊梅區瑞塘國小113(下) 第12~13週-素食菜單

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	水果類	熱量(kcal)
4/28	一	白米飯	炒三鮮 素花枝、芹菜	奶油玉米 玉米、洋芋	有機山菠菜	青木瓜湯 青木瓜、枸杞	水果	5.2	2.4	1.7	2.5	1.0	759.0
4/29	二	糙米飯	家常油腐 小油豆腐	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	有機小松菜	仙草豆皮湯 豆皮、仙草		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
4/30	三	特餐	焗烤義大利麵 秀珍菇、起司	素肉排 素肉排	有機荷葉白	南瓜濃湯 南瓜	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	760.0
5/1	四	地瓜飯	孜然烤菇 杏鮑菇、玉米筍	黃瓜什錦 大黃瓜、木耳	青菜	白菜豆腐味噌湯 大白菜、豆腐		5.0	2.5	1.8	2.5	0.0	695.0
5/2	五	紅藜飯	蔥油雞 素雞丁	芹香素雞 芹菜、素雞	有機荷葉白	八寶粥 綠豆、紅豆		5.2	2.5	1.8	2.4	0.0	705.0
5/5	一	白米飯	麻婆豆腐 豆腐、三色粒	小瓜金針 小黃瓜、金針菇	有機廣島菜	榨菜湯 榨菜	水果	5.0	2.5	1.8	2.5	1.0	755.0
5/6	二	糙米飯	宮保雞丁 素雞丁、花生	金菇燴冬粉 冬粉、金針菇	有機高麗菜	黃豆漿 黃豆		5.0	2.5	1.7	2.5	0.0	693.0
5/7	三	特餐	越式河粉 魚豆腐、白蘿蔔	檸檬炸豆腐 雞蛋豆腐	有機小白菜	銅鑼燒 銅鑼燒	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	760.0
5/8	四	胚芽飯	黑胡椒豆包 生豆包	南瓜蒸蛋 雞蛋、南瓜	產銷履歷青菜	竹筍香菇湯 竹筍、香菇	小鮮奶	5.1	2.4	1.8	2.5	0.0	695.0
5/9	五	芝麻飯	筍茸燒干 豆干、筍茸	脆炒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔	有機蘿蔓菜	剝皮辣椒湯 杏鮑菇		5.2	2.5	1.8	2.5	0.0	709.0

本校午餐使用之豬肉及其加工製品皆為國產豬。

竹筍含有非常高的粗纖維

能提供相當程度的飽足感
熱量與脂肪含量都不高
纖維促進腸道蠕動，幫助排便順暢
腸道疾病患者應酌量食用、充分咀嚼
才不會產生腹痛等消化不良的問題

竹筍對於降血脂肪有助益

在炎熱夏天時，可煮一鍋竹筍排骨湯
就能滿足營養需求
燙熟做成涼拌筍料理，清爽又少負擔

竹筍的鉀離子含量較高

腎功能不全患者應少吃
料理採取汆燙方式，降低鉀離子含量

竹筍加工食品鈉含量較高

如筍乾、醬筍等
高血壓患者食用時要注意攝取量

竹筍 的營養特色

