

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 111年10月份素食菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜糧 類 (份)	豆魚蛋肉 類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)	鈣質 (mg)
3	一	白米飯	黑胡椒凍豆腐	鮮菇佃煮	青菜	炒時蔬	海芽針菇湯	水果	729.5	4.5	2.1	3.2	1	2.6	0	127
4	二	糙米飯	麻婆素豆腐	酥炸牛蒡絲	青菜	炒時蔬	什錦白菜湯		690	4.5	2.5	3	0	2.5	0	215
5	三	特餐	炸醬麵	洋芋魯乾丁	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯	乳製品	819	5	2.6	3.1	0	2.7	0.5	324
6	四	糙米飯	五香魯油豆腐	繽紛玉米	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	787.5	5	2.3	2.8	1	3	0	145
7	五	環保餐	塔香鮑菇豆干	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	炒時蔬	綠豆粉圓		732	5.5	2.2	2.6	0	2.6	0	300
10	一	雙十節休假														
11	二	白米飯	薑汁燒豆腐	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	甜玉米湯		725	5.4	2.1	2.9	0	2.6	0	118
12	三	白米飯	皮蛋鮮蔬粥	宮保素雞丁	青菜	炒時蔬	銀絲卷	乳製品	825	5.3	2.5	2.8	0	2.7	0.5	255
13	四	糙米飯	椒鹽海苔素魚酥	彩蔬蛋	青菜	炒時蔬	黃芽粉絲湯	水果	0	5.5	2.4	2.8	1	3	0	159
14	五	白米飯	瓜子素肉醬	糖醋油豆腐	青菜	炒時蔬	白木耳甜湯		693.5	4.7	2.3	3	0	2.6	0	148
17	一	白米飯	紅燒焢素肉	蛋香焢絲瓜	青菜	炒時蔬	鮮菇酸菜湯	水果	781.5	5.1	2.2	3.3	1	2.6	0	135
18	二	糙米飯	貴妃乾鍋菇	玉米干丁	青菜	炒時蔬	美味鮮菇湯		710.5	4.8	2.4	3.1	0	2.6	0	234
19	三	特餐	紅燒麵	蔬菜餅	青菜	炒時蔬	滷雙味	乳製品	785	4.5	2.3	3.5	0	3	0.5	336
20	四	糙米飯	咖哩椰漿黑乾	脆炒高麗	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	748	4.7	2.2	2.9	1	2.7	0	215
21	五	白米飯	花椰油豆腐	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	紅豆QQ湯		747.5	5.5	2.4	2.8	0	2.5	0	153
24	一	白米飯	茄香打拋素肉	黃瓜鮮味	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	762.5	4.8	2.3	2.9	1	2.7	0	139
25	二	糙米飯	鄉村豆腐	咖哩毛豆	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	醃豆漿	748.5	5.3	2.3	2.8	0	3	0	117
26	三	特餐	沙茶芙蓉羹飯	客家筍干燻豆干	青菜	炒時蔬	茶葉蛋	乳製品	769	4.5	2.5	2.8	0	2.7	0.5	269
27	四	糙米飯	醬燒豆包	銀芽三色	青菜	炒時蔬	日式鮑菇湯	水果	748.5	4.5	2.3	3	1	2.8	0	204
28	五	白米飯	三杯豆腸	壽喜燒油豆腐	青菜	炒時蔬	花豆地瓜湯		737	5.5	2.2	2.8	0	2.6	0	242
31	一	白米飯	魚香麵腸	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	胡瓜湯	水果	783	5.3	2.1	3.1	1	2.6	0	125

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

## 營養小常識~『健康聚寶盆！營養標示很重要!!』

每個人的身體狀況、作息方式、飲食習慣等條件上都不同，故每個人需要的營養素份量比例也不同，若可以讓自己決定吃多少，就需要一個**健康聚寶盆的法寶--營養標示**；

因此，在購買任何食品之前，學會看營養標示，才不會導致熱量及營養素攝取不足或是過量。

「**營養標示**」需列出8大項目：熱量、蛋白質、碳水化合物、粗脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉、糖類。

學會營養標示四步驟--

- ◆ 步驟一：確認每一份的熱量與營養素。
- ◆ 步驟二：確認本包裝總共有幾份。
- ◆ 步驟三：決定要吃的份數。
- ◆ 步驟四：計算會吃進多少熱量與營養素。

資料來源：  
健康網 營養標示數字一堆怎麼看？營養師教4步驟看懂  
<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3783668>  
臉書粉專「[金葉青 營養師](#)」發文分享

### 營養師教你看懂 營養標示 Nutrition Facts

營養標示		
每一份量	30公克	
本包裝含	2份	
	每份	每100公克
熱量	162 大卡	539 大卡
蛋白質	15 公克	50 公克
脂肪	98 公克	32.5 公克
飽和脂肪	4.9 公克	16.3 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	17.0 公克	56.5 公克
糖	1.1 公克	3.6 公克
鈉	141 毫克	469 毫克

Step1 確認每一份的份量

Step2 確認本包裝共有幾份

Step3 決定要吃的份數  
吃一包每份數字要再 X2

Step4 計算會吃進多少  
熱量及營養素  
吃了一包包，熱量就是 324 大卡

\*\*市售原味洋芋片熱量

備註：  
一罐白米 280 大卡，一包 60g 的洋芋片就要 324 大卡  
吃一包洋芋片，當天飯要少吃一餐！

供應日期如有誤，以學校行事曆為準  
實際配重明細請參後附表，產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高, 賴思伶, 林佳穎

\*宜珍團體中心\*  
TEL: 9281100; FAX: 9288005