

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 111年10月份菜單

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	黑胡椒肉絲	鮮菇佃煮	青菜	海芽針菇湯	水果	704.5	4.5	2.1	2.2	1	2.6	0	127
4	二	糙米飯	香酥虱目魚排	麻婆豆腐	青菜	什錦白菜湯		680	4.5	2.8	1.7	0	2.5	0	215
5	三	特餐	炸醬麵	洋芋燒肉	青菜	魚丸湯	乳製品	809	5	2.8	2.1	0	2.7	0.5	324
6	四	糙米飯	烤雞翅	繽紛玉米	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	755	5	2.3	1.5	1	3	0	145
7	五	環保餐	塔香鮑菇豆干	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆粉圓		707	5.5	2.2	1.6	0	2.6	0	300
10	一	雙十節休假													
11	二	白米飯	薑汁燒肉片	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯		700	5.4	2.1	1.9	0	2.6	0	118
12	三	白米飯	皮蛋瘦肉粥	宮保雞丁	青菜	銀絲卷	乳製品	792.5	5.3	2.5	1.5	0	2.7	0.5	255
13	四	糙米飯	椒鹽海苔魚酥	彩蔬蛋	青菜	黃芽粉絲湯	水果	0	5.5	2.7	1.5	1	3	0	159
14	五	白米飯	瓜子肉醬	糖醋油豆腐	青菜	白木耳甜湯		668.5	4.7	2.3	2	0	2.6	0	148
17	一	白米飯	紅燒焢肉	蛋香燴絲瓜	青菜	酸菜肉絲湯	水果	756.5	5.1	2.2	2.3	1	2.6	0	135
18	二	糙米飯	貴妃乾鍋雞	玉米干丁	青菜	美味鮮菇湯		700.5	4.8	2.7	1.8	0	2.6	0	234
19	三	特餐	紅燒麵	黃金海鮮排	青菜	滷雙味	乳製品	760	4.5	2.3	2.5	0	3	0.5	336
20	四	糙米飯	咖哩椰漿嫩雞	玉菜肉絲	青菜	味噌湯	水果	723	4.7	2.2	1.9	1	2.7	0	215
21	五	白米飯	花椰肉片	醬油蒸蛋	青菜	紅豆QQ湯		737.5	5.5	2.7	1.5	0	2.5	0	153
24	一	白米飯	茄香打拋豬	黃瓜黑輪	青菜	紫菜蛋花湯	水果	737.5	4.8	2.3	1.9	1	2.7	0	139
25	二	糙米飯	鄉村炸雞	咖哩肉末	青菜	冬瓜薑絲湯	罐歷豆漿	746	5.3	2.6	1.8	0	3	0	117
26	三	特餐	沙茶魷魚粿飯	客家筍干燻肉	青菜	茶葉蛋	乳製品	766.5	4.5	2.8	1.8	0	2.7	0.5	269
27	四	糙米飯	醬燒豬排	銀芽木耳炒肉絲	青菜	日式柴魚湯	水果	746	4.5	2.6	2	1	2.8	0	204
28	五	白米飯	三杯雞	壽喜燒油豆腐	青菜	花豆地瓜湯		704.5	5.5	2.2	1.5	0	2.6	0	242
31	一	白米飯	魚香肉絲	螞蟻上樹	青菜	胡瓜大骨湯	水果	758	5.3	2.1	2.1	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「[余朱音 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	1.5 公克 5.0 公克
脂肪	9.8 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 確認每一份的重量

Step2 確認本包裝共有幾份

Step3 決定要吃的份數
吃一整包每份數字要再 **X2**

Step4 計算會吃進多少
熱量及營養素
吃了一整包，熱量就是 **324** 大卡

**市面原裝洋芋片熱量

備註：
一罐白糖280大卡，一包60g的洋芋片就要324大卡
吃一包洋芋片，當天飯要少吃一頓！

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

宜珍團膳中心
TEL：9281100; FAX：9288005