

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 111年09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)
30	二	白米飯	薑汁燒豆包	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	鮮菇湯	水果	716	5.3	2.6	1.5	0	2.5	0	157
31	三	特餐	什錦鹹粥	日式燒南瓜	青菜	炒時蔬	素菜包	乳製品	776.5	5.2	2.5	1.5	0	2.5	0.5	260
1	四	白米飯	紅糟豆干	木須竹筍	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯		750	4.5	2.6	1.8	1	3	0	129
2	五	環保餐	五味醬淋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	炒時蔬	綠豆甜湯		704.5	5.5	2.2	1.5	0	2.6	0	281
5	一	白米飯	紅燒焗素肉	四季豆乾丁	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯		772	4.5	3	2.2	1	2.6	0	268
6	二	白米飯	雙菇秋葵豆皮捲	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	黃瓜湯		750.5	5.4	2.8	2	0	2.5	0	126
7	三	特餐	蕃茄鮮蔬義大利麵	素卜肉	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	765	4.5	2.5	1.5	0	3	0.6	268
8	四	白米飯	椰香咖哩豆腸	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	大醬湯	水果	741.5	4.5	2.6	2	1	2.7	0	206
9	五	中秋節休假														
12	一	白米飯	塔香豆腐	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	粉絲蛋花湯	水果	795	5.5	2.6	1.7	1	2.5	0	130
13	二	白米飯	綜合滷味	金沙節瓜	青菜	炒時蔬	甜玉米湯		722.5	5.5	2.5	1.5	0	2.5	0	177
14	三	特餐	蔬食蛋炒飯	黃金豆包	青菜	炒時蔬	竹筍湯	乳製品	815	5	2.8	1.8	0	3	0.5	230
15	四	白米飯	古早味素肉燥	玉菜皮絲	青菜	炒時蔬	酸辣湯	水果	752	4.5	2.8	2	1	2.6	0	197
16	五	環保餐	紅燒凍豆腐	玉米炒蛋	田園時蔬	炒時蔬	仙草蜜		651	4.8	2.2	1.5	0	2.5	0	255
19	一	白米飯	黑胡椒麵腸	蛋香絲瓜麵線	青菜	炒時蔬	海芽針菇湯	水果	728	4.8	2.2	2	1	2.6	0	124
20	二	白米飯	花瓜豆腐	椒鹽鮮菇	青菜	炒時蔬	什錦白菜湯		722.5	4.5	3	1.9	0	3	0	215
21	三	特餐	素米粉羹	照燒如意菜	青菜	炒時蔬	刈包	乳製品	753.5	5	2.2	1.5	0	2.8	0.5	246
22	四	白米飯	春川炒素雞	咖哩洋芋	青菜	炒時蔬	玉菜蛋花湯	水果	791	5.3	2.7	1.8	1	2.5	0	145
23	五	環保餐	紅燒素肉燥	醬油蒸蛋	鮑菇時蔬	炒時蔬	芋頭西米露		719.5	5.5	2.2	1.5	0	2.6	0.1	163
26	一	白米飯	無錫豆腸	魚香寬粉煲	青菜	炒時蔬	紅白胡瓜湯	水果	780.5	5.3	2.4	2.1	1	2.6	0	132
27	二	白米飯	砂鍋豆腐	關東煮	青菜	炒時蔬	鮮菇白菜湯	廣磨豆漿	718	4.8	3	1.6	0	2.6	0	184
28	三	特餐	素肉羹飯	花椰干片	青菜	炒時蔬	茶葉蛋	乳製品	759.5	4.6	2.8	1.6	0	2.5	0.5	347
29	四	白米飯	酥炸雙味	玉米三色	青菜	炒時蔬	海結冬瓜湯	水果	809	5.2	2.8	1.6	1	3	0	125
30	五	環保餐	四喜黑干	炒蛋	百匯鮮蔬	炒時蔬	山粉圓冬瓜露		663	4.8	2.3	1.5	0	2.6	0	296

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

## 營養小常識~『防疫是長期抗戰，別讓免疫力降下來！』

- ◆富含維生素A的食物：豬肝、奶類、胡蘿蔔、南瓜等。
- ◆富含維生素B群食物：全穀類、豆類、蘆筍、啤酒酵母、堅果類、牛奶、蛋黃、瘦肉、海藻、深海魚類及深綠色蔬菜。
- ◆富含維生素C的食物：芭樂、釋迦和龍眼奇異果、木瓜、番茄、柑橘類、青花菜及芥藍菜
- ◆富含維生素D：動物內臟類，像是豬肝、雞肝；魚類像是鮭魚、沙丁魚、小魚乾、魚肝油。蛋奶素者可以藉由蘑菇、蛋、乳製品或是乾香菇
- ◆富含鋅的食物貝類、牡蠣、洋菜、胚芽米、小麥胚芽、南瓜子、松子、核桃等



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