

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 111年11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)
1	二	糙米飯	蠔油豆干	韓式節瓜	青菜	炒時蔬	蕃茄元氣湯		661.5	4.7	2	2.8	0	2.5	0	139
2	三	特餐	中華炒麵	蔬菜豆皮捲	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯	乳製品	755	4	2.4	3.4	0	3	0.5	270
3	四	糙米飯	糖醋素魚塊	沙茶白菜煮	青菜	炒時蔬	玉米豆腐粿	水果	744.5	4.7	2	3	1	2.9	0	196
4	五	環保餐	三杯鮮菇黑干	醬油蒸蛋	雲耳鮮蔬	炒時蔬	紅豆芋圓		649.5	4.5	2	2.7	0	2.6	0	196
7	一	白米飯	瓜子素肉醬	黃瓜金茸煲	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	750.5	4.5	2.5	3.2	1	2.4	0	136
8	二	糙米飯	麻婆素豆腐	酥炸雙味	青菜	炒時蔬	紅棗白玉湯		726	4.5	2.5	3.3	0.1	3	0	203
9	三	特餐	玉米芙蓉粥	日式南瓜燒	青菜	炒時蔬	蒸素蘿蔔糕	乳製品	780	5	2.3	2.8	0	2.5	0.5	236
10	四	糙米飯	可樂滷味	宮保高麗菜	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	781.5	4.5	2.6	3.6	1	2.7	0	143
11	五	白米飯	紫蘇梅燒豆腐	紅蘿蔔蒸蛋	青菜	炒時蔬	地瓜粉圓湯		778	5.6	2.5	2.9	0	2.8	0	213
14	一	白米飯	黑胡椒素雞柳	珍珠三色	青菜	炒時蔬	蔬菜菇菇湯	水果	750.5	4.8	2.1	3.2	1	2.6	0	130
15	二	糙米飯	花椰干片	韓式泡菜年糕	青菜	炒時蔬	大頭菜湯		666.5	4.5	2.1	2.9	0	2.7	0	232
16	三	特餐	蕃茄肉醬通心麵	香酥蓮藕餅	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	775	4	2.6	3	0	3	0.6	262
17	四	糙米飯	孜然豆腐	金菇如意	青菜	炒時蔬	海帶薑絲湯	水果	749	5	2	2.7	1	2.7	0	162
18	五	白米飯	香菇豆干素肉燥	毛豆雲耳炒蛋	青菜	炒時蔬	綠豆甜湯		754.5	5.3	2.5	2.8	0	2.8	0	171
21	一	白米飯	筍干素肉	胡瓜彩燴	青菜	炒時蔬	粉絲蛋花湯	水果	786	4.9	2.6	3.2	1	2.4	0	127
22	二	糙米飯	豆腐海苔捲	冬瓜三丁	青菜	炒時蔬	甜玉米湯		743	4.9	2.4	3.4	0	3	0	144
23	三	特餐	香菇油飯	滷黑干	青菜	炒時蔬	鮮菇湯	乳製品	772	4.1	2.5	3.5	0	3	0.5	252
24	四	糙米飯	咖哩油豆腐	砂鍋白菜煲	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	801.5	4.8	2.6	3.2	1	2.9	0	185
25	五	白米飯	醬爆豆干	玉菜炒蛋	青菜	炒時蔬	花豆三Q湯		764	5.5	2.4	3.1	0	2.7	0	151
28	一	白米飯	茄香素肉燥	關東煮	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	764	4.4	2.6	3	1	2.8	0	193
29	二	糙米飯	鄉村炸豆腸	銀芽炒木耳	青菜	炒時蔬	南瓜濃湯	廣歷豆漿	709.5	4.6	2.1	3.2	0	3	0.1	182
30	三	特餐	過橋米粉	客家小炒	青菜	炒時蔬	素菜包	乳製品	731.5	4.1	2.4	2.9	0	2.6	0.5	319

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

## 營養小常識~『燕麥奶是奶？不是奶？圖示秒懂，適合族群各不同！』

**鮮奶**--屬於乳品類，提供優質蛋白質與鈣

**燕麥奶**--屬於全穀雜糧類，提供澱粉(熱量:半碗飯/240cc)

**豆奶**--屬於豆魚蛋肉類，提供優質蛋白質

**杏仁奶**--屬於堅果種子類，提供油脂

△ 基於營養價值的不同，所以植物奶無法直接取代牛奶唷！

### ★★燕麥奶好處

1. 適合乳糖不耐症-不含乳糖

2. 穩定血糖、調節膽固醇、降血脂-含有β-葡聚糖

(但血糖不穩者不能喝太多)

◆ 研究發現-每天攝取3公克的燕麥β-葡聚糖可以降低5-7%的壞膽固醇

▲ 燕麥奶-約有1公克的燕麥β-葡聚糖/240cc/杯

3. 促進腸胃蠕動-含膳食纖維水溶性膳食纖維



資料與圖示來源:  
<https://angeladietitian.com/what-is-oat-milk/>  
 燕麥奶與豆奶: 燕麥奶與豆奶的營養成分比較  
 Angela 營養師諮詢專線  
<https://www.commonhealth.com.tw/article/89634>  
 燕麥奶與豆奶: 燕麥奶、豆奶與牛奶的營養成分比較  
 燕麥奶  
<https://www.ikeam.com/ikea/press/99100>  
 燕麥奶與豆奶: 燕麥奶、豆奶、牛奶、植物奶與牛奶的營養成分比較