

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 111年11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)
1	二	糙米飯	蠔油嫩雞	韓式甜不辣	青菜	蕃茄元氣湯		636.5	4.7	2	1.8	0	2.5	0	139
2	三	特餐	中華炒麵	卡拉雞排	青菜	蘿蔔排骨湯	乳製品	752.5	4	2.7	2.4	0	3	0.5	270
3	四	糙米飯	糖醋魚塊	沙茶白菜煮	青菜	玉米豆腐粿	水果	794.5	4.7	3	2	1	2.9	0	196
4	五	環保餐	三杯鮮菇黑干	醬油蒸蛋	雲耳鮮蔬	紅豆芋圓湯		619.5	4.5	2	1.5	0	2.6	0	196
7	一	白米飯	瓜子肉醬	黃瓜肉片	青菜	紫菜蛋花湯	水果	718	4.5	2.5	1.9	1	2.4	0	136
8	二	糙米飯	椒鹽魚排	麻婆豆腐	青菜	紅棗雞湯		718.5	4.5	3	1.5	0.1	3	0	203
9	三	特餐	玉米芙蓉粥	日式南瓜燒肉	青菜	蒸蘿蔔糕	乳製品	747.5	5	2.3	1.5	0	2.5	0.5	236
10	四	糙米飯	可樂翅腿	宮保高麗菜	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	764	4.5	2.7	2.6	1	2.7	0	143
11	五	白米飯	油豆腐燒肉	紅蘿蔔蒸蛋	青菜	地瓜粉圓湯		743	5.6	2.5	1.5	0	2.8	0	213
14	一	白米飯	黑胡椒雞柳	珍珠三色	青菜	蔬菜菇菇湯	水果	720.5	4.8	2.1	2	1	2.6	0	130
15	二	糙米飯	韓式泡菜肉片	花椰干片	青菜	虱目魚丸湯		706.5	4.5	2.9	2.1	0	2.7	0	232
16	三	特餐	蕃茄肉醬通心麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	乳製品	755	4	2.8	1.6	0	3	0.6	262
17	四	糙米飯	孜然雞丁	金菇如意	青菜	海帶薑絲湯	水果	724	5	2	1.7	1	2.7	0	162
18	五	白米飯	客家肉燥	毛豆雲耳炒蛋	青菜	綠豆甜湯		737	5.3	2.7	1.5	0	2.8	0	171
21	一	白米飯	筍干扣肉	胡瓜彩燴	青菜	粉絲蛋花湯	水果	743.5	4.9	2.6	1.5	1	2.4	0	127
22	二	糙米飯	香酥雞翅	冬瓜肉末	青菜	甜玉米大骨湯		715.5	4.9	2.6	1.7	0	3	0	144
23	三	特餐	香菇油飯	蒜泥肉片	青菜	日式柴魚湯	乳製品	752	4.1	2.8	1.8	0	3	0.5	252
24	四	糙米飯	砂鍋魚	咖哩肉末	青菜	味噌湯	水果	774	4.8	2.8	1.5	1	2.9	0	185
25	五	白米飯	照燒肉絲	玉菜炒蛋	青菜	花豆三Q湯		741.5	5.5	2.6	1.6	0	2.7	0	151
28	一	白米飯	泰式打拋豬	關東煮	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	736.5	4.4	2.6	1.9	1	2.8	0	193
29	二	糙米飯	鄉村炸雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	南瓜濃湯	腰歷豆漿	677	4.6	2.1	1.9	0	3	0.1	182
30	三	特餐	過橋米粉	客家小炒	青菜	肉包	乳製品	701.5	4.1	2.4	1.7	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

- 適合乳糖不耐症-不含乳糖
- 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

- 促進腸胃蠕動-含膳食纖維水溶性膳食纖維



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