

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 111年12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	四	糙米飯	菇菇燒豆腐	毛豆玉米	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	水果	737	5.2	2.5	3.1	0	2.4	0	123
2	五	環保餐	香菇雪蓮子麵筋	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	芋頭西米露		765	5.5	2.4	2.9	0	2.5	0.1	155
5	一	白米飯	紅燒焢素肉	沙茶杏鮑菇	青菜	炒時蔬	粉絲蛋花湯	水果	734.5	5.5	2.2	2.7	0	2.6	0	132
6	二	糙米飯	宮保素雞	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	味噌湯		716.5	4.7	2.6	3.2	0	2.5	0	189
7	三	特餐	素肉羹飯	椒鹽海苔豆腸	青菜	炒時蔬	花椰干片	乳製品	821	5.3	2.2	3	0	3	0.5	355
8	四	糙米飯	四季豆包捲	筍香素火腿	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	757.5	5.5	2.5	2.9	0	2.5	0	110
9	五	白米飯	咖哩油豆腐	彩蔬蛋	青菜	炒時蔬	冬瓜粉圓		755.5	5.5	2.5	3	0	2.4	0	134
12	一	白米飯	南瓜燒豆腐	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	750	5.5	2.4	2.9	0	2.5	0	135
13	二	糙米飯	黑胡椒麵腸	素三杯	青菜	炒時蔬	白蘿蔔湯		744	5.2	2.5	3.2	0	2.5	0	137
14	三	特餐	炸醬麵	節瓜煎餅	青菜	炒時蔬	酸辣湯	乳製品	740	4.5	2.7	3.5	0	3	0	363
15	四	糙米飯	醬冬瓜燒黑乾	滷白菜	青菜	炒時蔬	玉筍素丸湯	水果	667.5	4.5	2.2	3	0	2.5	0	137
16	五	白米飯	海結滷豆干	蒸蛋	青菜	炒時蔬	綠豆QQ		758	5.5	2.5	3.1	0	2.4	0	214
19	一	白米飯	鳳梨蜜汁豆包	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	海芽針菇湯	水果	693	4.5	2.3	3.3	0.1	2.6	0	149
20	二	糙米飯	海帶油豆腐	皮蛋四季丁	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯		665	4.5	2.2	2.9	0	2.5	0	225
21	三	特餐	蛋炒飯	素海苔燒	青菜	炒時蔬	鮮菇花瓜湯	乳製品	796	4.8	2.5	2.5	0	3	0.5	293
22	四	糙米飯	麻油什錦菇	毛豆雲耳炒蛋	青菜	炒時蔬	紅豆湯圓	水果	745	5.5	2.3	3	0	2.5	0	157
23	五	白米飯	香酥素雞塊	茄汁馬鈴薯	青菜	炒時蔬	玉米濃湯		792.5	5.5	2.5	2.8	0	3	0.1	137
26	一	白米飯	春川炒麵腸	紅燒白玉	青菜	炒時蔬	芹香蛋花湯	水果	648	4.5	2.1	2.7	0	2.4	0	141
27	二	糙米飯	金沙豆腐	珍珠三色	青菜	炒時蔬	美味鮮菇湯	履歷豆漿	719	5.2	2	2.8	0	3	0	127
28	三	特餐	米粉粿	雙冬豆干片	青菜	炒時蔬	銀絲卷	乳製品	802.5	5	2.5	3.1	0	2.5	0.5	246
29	四	糙米飯	三杯油豆腐	銀芽三色	青菜	炒時蔬	結頭菜湯	水果	675	4.5	2.4	2.7	0	2.5	0	170
30	五	白米飯	古早味素肉燥	紅蘿蔔炒蛋	青菜	炒時蔬	白木耳甜湯		710	4.7	2.5	3	0.1	2.5	0	185

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

## 營養小常識~菇類營養大不同

在吃火鍋時不可或缺的食材就是菇類！  
大家常見的金針菇、香菇、杏鮑菇及黑木耳，  
應該如何挑選？營養價值又有哪些呢？  
趕快一起來了解吧

### 菇類營養好處多！\*\*

菇類是蔬菜的一種，富含許多營養素，如植物性蛋白質、膳食纖維、離胺酸、麥角固醇、鈣及鐵等，可以幫助我們肌肉生長、組織修復、腸胃蠕動、增強免疫力、改善貧血及保護心血管等多種好處！

- 金針菇**

● 選擇：菇體白淨、菌傘無異色凹陷
- 香菇**

● 選擇：菇體厚實圓整、菌傘未全開
- 杏鮑菇**

● 選擇：肉質白肥厚無浸潤感、切口處完整
- 黑木耳**

● 選擇：完整有彈性，摸起來無軟爛破損

吃火鍋就應該有菇類呀！

沒錯~ 每種菇類都好處多多

華民基金會食品營養中心