

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 111年12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	四	糙米飯	菇菇燒雞	毛豆肉末玉米	青菜	黃瓜排骨湯	水果	712	5.2	2.6	1.8	0	2.4	0	123
2	五	環保餐	香菇雪蓮子麵筋	醬油蒸蛋	珍菇時蔬	芋頭西米露		730	5.5	2.4	1.5	0	2.5	0.1	155
5	一	白米飯	紅燒焢肉	沙茶甜不辣	青菜	粉絲蛋花湯	水果	704.5	5.5	2.2	1.5	0	2.6	0	132
6	二	糙米飯	宮保雞丁	黃瓜彩燴	青菜	味噌湯		696.5	4.7	2.8	1.8	0	2.5	0	189
7	三	特餐	肉粿飯	椒鹽海苔魚酥	青菜	花椰干片	乳製品	851	5.3	3	1.8	0	3	0.5	355
8	四	糙米飯	烤雞腿	筍香肉末	青菜	甜玉米大骨湯	水果	737.5	5.5	2.7	1.5	0	2.5	0	110
9	五	白米飯	咖哩肉片	彩蔬蛋	青菜	冬瓜粉圓		755.5	5.5	3	1.5	0	2.4	0	134
12	一	白米飯	南瓜燒雞	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	730	5.5	2.6	1.5	0	2.5	0	135
13	二	糙米飯	黑胡椒肉絲	三杯百頁	青菜	肉骨茶湯		709	5.2	2.5	1.8	0	2.5	0	137
14	三	特餐	炸醬麵	卡拉雞排	青菜	酸辣湯	乳製品	712.5	4.5	3	1.5	0	3	0	363
15	四	糙米飯	醬冬瓜蒸魚排	西滷肉	青菜	虱目魚丸湯	水果	705	4.5	3	2.1	0	2.5	0	137
16	五	白米飯	海結燒肉	日式蒸蛋	青菜	綠豆QQ		755.5	5.5	3	1.5	0	2.4	0	214
19	一	白米飯	鳳梨蜜汁排骨	蛋酥高麗菜	青菜	海芽針菇湯	水果	678	4.5	2.6	1.8	0.1	2.6	0	149
20	二	糙米飯	韭香皮蛋肉末	海帶油豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯		680	4.5	2.7	2	0	2.5	0	225
21	三	特餐	肉絲蛋炒飯	花枝丸章魚燒	青菜	花瓜雞湯	乳製品	771	4.8	2.5	1.5	0	3	0.5	293
22	四	糙米飯	麻油豬肉片	毛豆雲耳炒蛋	青菜	紅豆湯圓	水果	760	5.5	3	1.5	0	2.5	0	157
23	五	白米飯	香酥雞翅	茄汁肉醬馬鈴薯	青菜	玉米濃湯		782.5	5.5	2.8	1.5	0	3	0.1	137
26	一	白米飯	春川炒雞	白玉黑輪	青菜	芹香蛋花湯	水果	675.5	4.5	2.7	2	0	2.4	0	141
27	二	糙米飯	府城蝦卷	珍珠三色	青菜	美味鮮菇湯	騰歷豆漿	691.5	5.2	2	1.7	0	3	0	127
28	三	特餐	米粉粿	雙冬肉片	青菜	肉包	乳製品	755	5	2.4	1.5	0	2.5	0.5	246
29	四	糙米飯	迷迭香烤雞丁	銀芽木耳炒肉絲	青菜	結頭菜排骨湯	水果	690	4.5	2.7	2.4	0	2.5	0	170
30	五	白米飯	古早味肉燥	紅蘿蔔炒蛋	青菜	白木耳甜湯		710	4.7	3	1.5	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