

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年01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)	
2	一	元旦休假															
3	二	白米飯	馬告紅燒干丁	鐵板高麗菜	青菜	炒時蔬		甜玉米大骨湯	704.5	5.4	2.1	1.9	0	2.7	0	141	
4	三	特餐	玉米芙蓉粥	冬瓜燒黑干	青菜	炒時蔬	椒鹽豆腐	奶皇包	乳製品	862.5	5.5	3	1.7	0	3	0.5	276
5	四	糙米飯	素麻婆豆腐	豆乳素雞	青菜	炒時蔬		蘿蔔排骨湯	水果	777.5	4.5	3	1.7	1	3	0	204
6	五	環保餐	蜜汁咕咕菇	紅蘿蔔蒸蛋	雲耳鮮蔬	炒時蔬		綠豆湯	加菜-堅果	700	5.5	2	1.5	0.1	2.7	0	262
7	六	白米飯	筍乾豆干片	鮮菇黃瓜	青菜	炒時蔬		南瓜濃湯		714	5.1	2.3	2.1	0	2.6	0.1	144
9	一	白米飯	咖哩椰漿豆腸	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬		蕈菇湯	水果	807.5	5.3	2.8	1.8	1	2.7	0	117
10	二	糙米飯	綜合滷味	塔香玉米筍	青菜	炒時蔬		紫菜蛋花湯		672.5	4.5	2.7	1.7	0	2.5	0	207
11	三	特餐	蕃茄鮮蔬義大利麵	可樂豆干	青菜	炒時蔬		玉米濃湯	乳製品	803.5	5.2	2.6	1.5	0	2.6	0.6	275
12	四	糙米飯	椒鹽五香豆干	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬		虱目魚丸湯	水果	787.5	4.5	3	2.1	1	3	0	200
13	五	白米飯	八寶素醬	洋芋歐姆蛋	青菜	炒時蔬		綜合甜湯	加菜-水果	760	5.5	3	1.5	0	2.5	0	222
16	一	白米飯	醬燒麵腸	珍珠三色	青菜	炒時蔬		鮮菇黃瓜湯	水果	750.5	5.2	2.2	1.6	1	2.7	0	110
17	二	糙米飯	麻油菇	冬瓜豆乾丁	青菜	炒時蔬		粉絲蛋花湯	罐歷豆漿	739	5	3	1.7	0	2.7	0	146
18	三	特餐	客家炒板條	鹽酥素雞	青菜	炒時蔬		味噌湯	乳製品	806.5	5.2	2.6	1.5	0	3	0.5	319
19	四	糙米飯	韓式泡菜干片	關東煮	青菜	炒時蔬		紅豆芋圓湯	水果	774.5	5.5	2.3	1.6	1	2.6	0	182

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小常識~『老薑放到發芽了，還能繼續食用嗎？』

薑母茶、薑汁豆花...冷冷的天裡，
薑汁甜品最暖身又暖心了~
但如果老薑放到發芽，還能繼續食用嗎？
○答案是沒問題喔~

老薑發芽會怎樣→

資料來源：食藥署 安達食尚小百科



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

宜珍團膳中心
TEL : 9281100; FAX : 9288005