

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年01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)
2	一	元旦休假	元旦休假												
3	二	白米飯	馬告蔥燒豬柳	鐵板高麗菜	青菜		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	冬瓜燒雞	青菜	椒鹽石斑魚	奶皇包	862.5	5.5	3	1.7	0	3	0.5	276
5	四	糙米飯	豆乳雞	麻婆豆腐	青菜		蘿蔔排骨湯	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		綠豆湯	700	5.5	2	1.5	0.1	2.7	0	262
7	六	白米飯	筍干扣肉	黃瓜肉片	青菜		南瓜濃湯	714	5.1	2.3	2.1	0	2.6	0.1	144
9	一	白米飯	咖哩椰漿嫩雞	螞蟻上樹	青菜		蕈菇湯	807.5	5.3	2.8	1.8	1	2.7	0	117
10	二	糙米飯	泰式椒鹽魚排	綜合滷味	青菜		紫菜蛋花湯	672.5	4.5	2.7	1.7	0	2.5	0	207
11	三	特餐	蕃茄肉醬通心麵	烤雞翅	青菜		玉米濃湯	803.5	5.2	2.6	1.5	0	2.6	0.6	275
12	四	糙米飯	塔香肉絲	蛋酥滷白菜	青菜		虱目魚丸湯	787.5	4.5	3	2.1	1	3	0	200
13	五	白米飯	八寶肉醬	洋芋歐姆蛋	青菜		綜合甜湯	760	5.5	3	1.5	0	2.5	0	222
16	一	白米飯	醬燒豬排	珍珠三色	青菜		鮮菇黃瓜湯	750.5	5.2	2.2	1.6	1	2.7	0	110
17	二	糙米飯	麻油雞	冬瓜肉末	青菜		粉絲蛋花湯	739	5	3	1.7	0	2.7	0	146
18	三	特餐	客家炒板條	黃金海鮮排	青菜		味噌湯	806.5	5.2	2.6	1.5	0	3	0.5	319
19	四	糙米飯	韓式泡菜肉片	關東煮	青菜		紅豆芋圓湯	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