

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年02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)
13	一	白米飯	照燒麵腸	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯	水果	778	5.3	2.1	2.9	1	2.6	0	120
14	二	糙米飯	宮保素雞丁	鮮菇佃煮	青菜	炒時蔬	海芽針菇湯		661.5	4.5	2.1	2.7	0	2.7	0	131
15	三	特餐	素肉羹飯	梅子酥炸雙味	青菜	炒時蔬	關東煮	乳製品	854	5.7	2.2	3.2	0	3	0.5	307
16	四	糙米飯	京都黑乾	冬瓜燜筍茸	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	744.5	4.5	2.4	2.9	1	2.6	0	185
17	五	環保餐	花椰干片	醬油蒸蛋	鮑菇時蔬	炒時蔬	粉圓甜湯		747.5	5.5	2.4	2.8	0	2.5	0	256
18	六	白米飯	五香魯蘭花乾	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯		755.5	5.3	2.5	3.2	0	2.6	0	152
20	一	白米飯	薑汁燒豆腸	白菜燉煮	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	803.5	5.7	2.1	2.8	1	2.6	0	135
21	二	糙米飯	麻婆素豆腐	蔬菜丸子	青菜	炒時蔬	美味鮮菇湯	廣歷豆漿	725	4.5	2.6	3.2	0	3	0	191
22	三	特餐	府城米粉湯	赤炭棺材板	青菜	炒時蔬	吐司	乳製品	754	4.7	2	2.6	0	3	0.5	267
23	四	糙米飯	瓜子素肉醬	茄香鮮蔬	青菜	炒時蔬	枸杞冬瓜湯	水果	770.5	5.2	2	3	1	2.7	0	123
24	五	白米飯	和風燒油豆腐	毛豆雲耳炒蛋	青菜	炒時蔬	綠豆西米露		769.5	5.5	2.5	3.2	0	2.6	0	215

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養冷知識：『龍鬚菜跟佛手瓜是同一種作物?!』

龍鬚菜和佛手瓜其實是同一種作物，佛手瓜為果實，龍鬚菜則是佛手瓜的莖跟葉(嫩梢部位)。在臺灣，民眾大多只食用龍鬚菜，因為龍鬚菜的口感較好，營養價值也比佛手瓜高，富含了鐵質、磷、鋅等微量元素。

佛手瓜 (隼人瓜)
外型像一雙虔誠敬拜的雙手而得名
熱量低,每100克只有23卡的熱量
盛產期: 全國 8月~10月, 花蓮 12月~3月
選購祕訣: 幼果果肩部位光澤及果皮表面縱溝較淺, 果皮鮮綠色, 細嫩、未硬化

龍鬚菜
佛手瓜的嫩梢
營養價值較高
富含鐵質、磷、鋅等微量元素
盛產期: 4月~5月
選購祕訣: 新鮮翠綠, 長15-20公分, 帶2-3節葉片

嫩梢生長快速, 少有病蟲害也不太需要施用農藥, 是生命力強健的作物!

資料來源：行政院農委會

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