

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年03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	三	特餐	香菇麵線羹	酸菜麵腸	青菜	炒時蔬	刈包	乳製品	719	4	2.2	3.1	0	2.7	0.5	264
2	四	糙米飯	鄉村豆腸	鐵板銀芽	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	807.5	4.5	2.8	3.5	1	3	0	231
3	五	環保餐	照燒豆包	素火腿蒸蛋	玉米鮮蔬	炒時蔬	紫米紅豆牛奶		760.5	5.2	2.5	2.9	0	2.7	0.1	183
6	一	白米飯	打拋素肉	魚香寬粉煲	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	827	5.9	2.1	3	1	2.7	0	120
7	二	糙米飯	糖醋油豆腐	紅燒白菜	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯	履歷豆漿	677	4.5	2	3.2	0.1	2.8	0	279
8	三	特餐	鍋燒烏龍麵	雙冬燒干丁	青菜	炒時蔬	炸素餃*3	乳製品	752	4.1	2.3	3.3	0	3	0.5	256
9	四	糙米飯	三杯黑乾	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	海芽玉筍湯	水果	783	4.7	2.6	3.1	1	2.7	0	182
10	五	白米飯	客家小炒	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	地瓜芋圓湯		783	5.8	2.5	2.9	0	2.6	0	213
13	一	白米飯	鳳梨咕咕菇	木須胡瓜	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	722	4.5	2.4	2	1	2.6	0	137
14	二	糙米飯	麻婆素豆腐	炸南瓜婆菜	青菜	炒時蔬	蔬菜菇菇湯		710	4.5	2.9	1.7	0	3	0	210
15	三	特餐	什錦鹹粥	東山滷味	青菜	炒時蔬	瓢瓜燴素魚	素菜包	870.5	6	3	1.7	0	2.4	0.5	362
16	四	糙米飯	紅燒焢素肉	西滷白菜	青菜	炒時蔬	榨菜粉絲湯	水果	726.5	4.5	2.2	2.6	1	2.7	0	161
17	五	白米飯	海結燒油豆腐	彩蔬蛋	青菜	炒時蔬	芋頭西米露		716.5	5.2	2.5	1.5	0	2.5	0.1	170
20	一	白米飯	麻油豆包	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	水果	734	4.6	2.1	3.1	1	2.6	0	122
21	二	糙米飯	香酥豆干	八寶素醬	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯		707.5	4.5	2.5	2.8	0	3	0	150
22	三	特餐	日式炒麵	春川炒豆干片	青菜	炒時蔬	香菇蘿蔔湯	乳製品	775.5	4.2	2.6	3.6	0	2.7	0.5	272
23	四	糙米飯	醬燒蘭花乾	四喜毛豆	青菜	炒時蔬	番茄元氣湯	水果	772.5	4.9	2.3	3.2	1	2.6	0	245
24	五	白米飯	筍香燒乾丁	針菇蒸蛋	青菜	炒時蔬	白木耳甜湯		728.5	4.7	2.5	3.5	0.2	2.5	0	206
25	六	白米飯	壽喜燒油豆腐	貴妃乾鍋菇	青菜	炒時蔬	海芽針菇湯		712	4.5	2.6	3.4	0	2.6	0	209
27	一	白米飯	薑汁燒麵腸	鮮味黃瓜	青菜	炒時蔬	芹香蛋花湯	水果	773	4.8	2.4	3.2	1	2.6	0	123
28	二	糙米飯	南瓜燒乾丁	咖哩洋芋	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	履歷豆漿	699.5	4.9	2.2	2.8	0	2.7	0	169
29	三	特餐	蛋炒飯	香菇燉麵輪	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	804.5	4.9	2.5	3.1	0	2.7	0.5	264
30	四	糙米飯	金茸蒸豆腐	花椰干片	青菜	炒時蔬	大醬湯	水果	759.5	4.5	2.4	3.5	1	2.6	0	221
31	五	白米飯	香酥豆包	玉菜炒蛋	青菜	炒時蔬	綠豆QQ		800	5.6	2.6	3.3	0	2.9	0	161

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

## 營養冷知識：『此豆非比豆?? 營養大不同』

豆子種類繁多，許多人對於他們正確分類仍舊霧煞煞，將常見的分成3類（蛋白質、主食、油脂類），並說道不同豆子也可分別與同樣食物分類的食物做替換，多元攝取各類食物，營養才能更均衡。

※豆魚蛋肉類(蛋白質類豆子)--黃豆、黑豆、毛豆等。

※全穀雜糧類(主食類豆子)--紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、鷹嘴豆、豌豆仁、皇帝豆等。

※油脂與堅果種子類(油脂類豆子)--土豆、夏威夷豆等。



資料來源:毛豆非「蔬菜」!營養師破迷思  
豆類食物分類一次看!