

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年02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) |
|----|----|-----|-------|--------|------|---------|------|-------------|------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 13 | 一 | 白米飯 | 照燒肉絲 | 金珠翠玉 | 青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 水果 | 753 | 5.3 | 2.1 | 1.9 | 1 | 2.6 | 0 | 120 |
| 14 | 二 | 糙米飯 | 宮保雞丁 | 鮮菇佃煮 | 青菜 | 海芽針菇湯 | | 691.5 | 4.5 | 2.7 | 2.1 | 0 | 2.7 | 0 | 131 |
| 15 | 三 | 特餐 | 肉粳飯 | 梅子魚酥雙味 | 青菜 | 關東煮 | 乳製品 | 876.5 | 5.7 | 3 | 1.7 | 0 | 3 | 0.5 | 307 |
| 16 | 四 | 糙米飯 | 京都排骨 | 冬瓜燜筍茸 | 青菜 | 味噌湯 | 水果 | 734.5 | 4.5 | 2.6 | 1.9 | 1 | 2.6 | 0 | 185 |
| 17 | 五 | 環保餐 | 花椰干片 | 醬油蒸蛋 | 鮑菇時蔬 | 粉圓甜湯 | | 715 | 5.5 | 2.4 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0 | 256 |
| 18 | 六 | 白米飯 | 五香滷雞翅 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 鮮蔬蛋花湯 | | 715.5 | 5.3 | 2.5 | 1.6 | 0 | 2.6 | 0 | 152 |
| 20 | 一 | 白米飯 | 薑汁燒肉片 | 白菜燉煮 | 青菜 | 甜玉米大骨湯 | 水果 | 778.5 | 5.7 | 2.1 | 1.8 | 1 | 2.6 | 0 | 135 |
| 21 | 二 | 糙米飯 | 卡拉雞排 | 麻婆豆腐 | 青菜 | 美味鮮菇湯 | 履歷豆漿 | 702.5 | 4.5 | 2.8 | 1.7 | 0 | 3 | 0 | 191 |
| 22 | 三 | 特餐 | 府城米粉湯 | 赤崁棺材板 | 青菜 | 吐司 | 乳製品 | 729 | 4.7 | 2 | 1.6 | 0 | 3 | 0.5 | 267 |
| 23 | 四 | 糙米飯 | 瓜子肉醬 | 茄汁甜不辣 | 青菜 | 枸杞冬瓜排骨湯 | 水果 | 740.5 | 5.2 | 2 | 1.8 | 1 | 2.7 | 0 | 123 |
| 24 | 五 | 白米飯 | 和風燒肉 | 毛豆雲耳炒蛋 | 青菜 | 綠豆西米露 | | 749.5 | 5.5 | 2.8 | 1.5 | 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。

從小吃到大
營養大不同

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