

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年03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)	
1	三	特餐	香菇麵線粿	酸菜肉片	青菜		刈包	乳製品	701.5	4	2.5	1.5	0	2.7	0.5	264
2	四	糙米飯	鄉村炸雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜		味噌湯	水果	762.5	4.5	2.8	1.7	1	3	0	231
3	五	環保餐	照燒豆包	螞棒蒸蛋	玉米鮮蔬		紫米紅豆牛奶		733	5.2	2.6	1.5	0	2.7	0.1	183
6	一	白米飯	打拋豬肉	魚香寬粉煲	青菜		甜玉米大骨湯	水果	789.5	5.9	2.1	1.5	1	2.7	0	120
7	二	糙米飯	紅燒石斑魚	糖醋油豆腐	青菜		蘿蔔排骨湯	履歷豆漿	722	4.5	3	2	0.1	2.8	0	279
8	三	特餐	鍋燒烏龍麵	雙冬燒肉	青菜		炸水餃*3	乳製品	704.5	4.1	2.1	2	0	3	0.5	256
9	四	糙米飯	三杯雞	黃瓜彩燴	青菜		虱目魚丸湯	水果	763	4.7	2.8	1.7	1	2.7	0	182
10	五	白米飯	客家小炒	蕃茄炒蛋	青菜		地瓜芋圓湯		753	5.8	2.5	1.7	0	2.6	0	213
13	一	白米飯	鳳梨咕咾肉	開陽胡瓜	青菜		紫菜蛋花湯	水果	722	4.5	2.4	2	1	2.6	0	137
14	二	糙米飯	香酥雞翅	麻婆豆腐	青菜		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	瓠瓜燴石斑	肉包	乳製品	870.5	6	3	1.7	0	2.4	0.5	362
16	四	糙米飯	紅燒焢肉	西滷肉	青菜		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	海結燒雞	彩蔬蛋	青菜		芋頭西米露		716.5	5.2	2.5	1.5	0	2.5	0.1	170
20	一	白米飯	麻油豬肉片	金珠翠玉	青菜		黃瓜排骨湯	水果	709	4.6	2.1	2.1	1	2.6	0	122
21	二	糙米飯	春川炒雞	八寶醬肉	青菜		鮮蔬蛋花湯		720	4.5	3	1.8	0	3	0	150
22	三	特餐	日式炒麵	卡拉花枝排	青菜		香菇白玉湯	乳製品	758	4.2	2.7	2.6	0	2.7	0.5	272
23	四	糙米飯	醬燒豬排	四喜肉末	青菜		蕃茄元氣湯	水果	790	4.9	3	1.8	1	2.6	0	245
24	五	白米飯	筍香燒排骨	針菇蒸蛋	青菜		白木耳甜湯		716	4.7	3	1.5	0.2	2.5	0	206
25	六	白米飯	貴妃乾鍋雞	壽喜燒油豆腐	青菜		海芽針菇湯		662	4.5	2.5	1.7	0	2.6	0	209
27	一	白米飯	薑汁燒肉片	黃瓜黑輪	青菜		芹香蛋花湯	水果	738	4.8	2.4	1.8	1	2.6	0	123
28	二	糙米飯	南瓜燒雞	咖哩魚蛋	青菜		冬瓜薑絲湯	履歷豆漿	689.5	4.9	2.4	1.8	0	2.7	0	169
29	三	特餐	肉絲蛋炒飯	香菇燉肉	青菜		玉米濃湯	乳製品	779.5	4.9	2.7	1.5	0	2.7	0.5	264
30	四	糙米飯	肉燥蒸魚	花椰干片	青菜		大醬湯	水果	777	4.5	3	2.4	1	2.6	0	221
31	五	白米飯	卡拉雞排	玉菜炒蛋	青菜		綠豆QQ		762.5	5.6	2.7	1.5	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!