

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年04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)
3	一	兒童節休假														
4	二	兒童節休假														
5	三	清明節休假														
6	四	白米飯	黑胡椒麵腸	珍珠三色	青菜	炒時蔬	黃瓜玉筍湯	水果	790	5	2.5	3.2	1	2.5	0	173
7	五	環保餐	椒鹽豆干雙拼	海苔洋芋蛋	蠔油花椰菜	炒時蔬	紅豆西米露	乳製品	820	5.5	2.1	2.7	0	3	0.5	486
10	一	白米飯	泡菜炒凍豆腐	鮮菇佃煮	青菜	炒時蔬	海芽針菇湯	水果	720	4.5	2.1	3	1	2.5	0	133
11	二	校外教學														
12	三	特餐	西式濃湯麵	素肉排	青菜	炒時蔬	漢堡麵包	乳製品	790	5	2.1	2.9	0	3	0.5	367
13	四	糙米飯	咖哩椰漿黑乾	鐵板銀芽	青菜	炒時蔬	鮮菇蘿蔔湯	水果	766.5	4.7	2.4	3.4	1	2.5	0	179
14	五	白米飯	古早味素肉燥	玉米炒蛋	青菜	炒時蔬	冬瓜粉條甜湯		781.5	5.5	2.5	3.5	0	2.7	0	203
17	一	白米飯	薑香豆包	豆瓣寬粉煲	青菜	炒時蔬	紫菜蘿蔔湯	水果	778.5	5.3	2.2	2.8	1	2.5	0	136
18	二	糙米飯	花瓜蒸豆腐	紅糟鮮蔬餅	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯		710	4.5	2.4	3.2	0	3	0	198
19	三	特餐	米粉粿	貴妃麵腸	青菜	炒時蔬	奶皇包	乳製品	820	5	2.6	3.5	0	2.5	0.5	388
20	四	糙米飯	筍干扣素肉	三杯蘿蔔糕	青菜	炒時蔬	鄉村蔬菜湯	水果	819.5	5.5	2.4	3.1	1	2.6	0	207
21	五	白米飯	蜜汁地瓜干丁	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	綠豆湯		764	5.5	2.5	2.8	0	2.7	0	190
24	一	白米飯	京都豆腸	雲耳玉菜	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	水果	754	4.5	2.4	3.1	1	2.7	0	176
25	二	糙米飯	咖哩豆腐碎	宮保玉米筍	青菜	炒時蔬	薑絲海帶結湯	履歷豆漿	755.5	5.3	2.6	2.9	0	2.6	0	151
26	三	特餐	素肉粿飯	酥炸金茸捲	青菜	炒時蔬	銀絲卷	乳製品	845	5.5	2.4	2.8	0	3	0.5	380
27	四	糙米飯	瓜子素肉醬	韓式雜菜冬粉	青菜	炒時蔬	大醬湯	水果	825	5.5	2.5	3.2	1	2.5	0	199
28	五	白米飯	紅燒豆干片	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	黑糖珍珠撞奶		750	5.5	2.2	2.9	0	2.5	0.1	195

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小知識：蔗些年～我們吃的糖 你知道是怎麼來的嗎？

可由甘蔗或甜菜為原料提製成蔗糖
 臺灣因氣溫較高、雨量豐沛
 故以製糖甘蔗為主要原料
 製糖甘蔗莖皮為淺綠色，質地粗硬水分少
 因含糖量高而適合製糖
 至於莖皮呈暗紅色、纖維少的紅甘蔗
 因水分甜度適中，較少加工成糖
 適合直接啃食

蔗糖經不同工序，可製成不同種糖
 精緻程度越低，保留較多礦物質及有機物
 精緻程度越高，蔗糖量則越純
 另貳號砂糖名稱，意為次純淨的蔗糖
 因未經脫色，保留了部分天然原色素和營養



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