

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年05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	一	白米飯	茄香素打拋肉	醬燒白玉	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	784.5	5.5	2	2.9	1	2.6	0	125	
2	二	糙米飯	香酥豆包	金菇如意	青菜	炒時蔬	蒲仔湯		802.5	5.5	2.7	3.2	0	3	0	113	
3	三	特餐	炸醬麵	馬鈴薯燒麵輪	青菜	炒時蔬	鮮菇冬瓜湯	乳製品	813.5	5.2	2.5	2.8	0	2.6	0.5	361	
4	四	糙米飯	南洋沙嗲黑乾	鮮菇燴白菜	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	728.5	4.6	2.1	2.7	1	2.7	0	211	
5	五	環保餐	豆瓣鮑菇干片	醬油蒸蛋	五彩什蔬	炒時蔬	紅豆QQ		742.5	5.5	2.3	2.9	0	2.5	0	274	
8	一	校慶補假															
9	二	糙米飯	南瓜燒干丁	銀芽炒木耳	青菜	炒時蔬	海芽針菇湯		690	4.9	2	3.2	0	2.6	0	167	
10	三	特餐	古早味麻油拌飯	素蒲燒鯛	青菜	炒時蔬	白蘿蔔湯	乳製品	799	4.7	2.3	3.5	0	3	0.5	267	
11	四	糙米飯	麻婆豆腐	鄉村炸雙味	青菜	炒時蔬	蔬菜菇湯	水果	795	4.5	2.7	3.3	1	3	0	208	
12	五	白米飯	客家小炒	針菇炒蛋	青菜	炒時蔬	山粉圓冬瓜露		667.5	4.5	2.3	2.7	0	2.5	0	245	
15	一	白米飯	魚香麵腸	韓式海帶芽	青菜	炒時蔬	蕃茄元氣湯	水果	769	5.2	2	3.3	1	2.5	0	138	
16	二	糙米飯	蠔油干丁	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯		688.5	4.7	2.2	3.1	0	2.6	0	134	
17	三	特餐	客家湯板條	酥炸五香豆干	青菜	炒時蔬	滷味雙拼	乳製品	837	5.1	2.6	3	0	3	0.5	293	
18	四	糙米飯	薑汁凍豆腐	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	泡菜豆腐湯	水果	819.5	5.5	2.5	2.8	1	2.6	0	176	
19	五	白米飯	紅燒油豆腐	玉米炒蛋	青菜	炒時蔬	綠豆甜湯		730	5.5	2.2	2.7	0	2.5	0	158	
22	一	白米飯	黑胡椒豆腸	絲瓜麵線	青菜	炒時蔬	鮮菇筍片湯	水果	735.5	4.8	2.1	2.6	1	2.6	0	114	
23	二	糙米飯	醬冬瓜蒸豆包	咖哩鮮蔬	青菜	炒時蔬	白菜粿		767	5.1	2.8	3.5	0	2.5	0	172	
24	三	特餐	玉米芙蓉粥	筍干扣素肉	青菜	炒時蔬	素蘿蔔糕	乳製品	793.5	5.3	2.2	2.8	0	2.5	0.5	281	
25	四	糙米飯	日式炸豆腐	鮮菇三絲	青菜	炒時蔬	海結冬瓜湯	水果	760	4.5	2.2	3.4	1	3	0	159	
26	五	白米飯	四喜干丁	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	仙草蜜		697.5	4.5	2.6	3	0	2.5	0	176	
29	一	白米飯	可樂雞	關東煮	青菜	炒時蔬	玉菜粉絲湯	水果	810	5.5	2.3	3.2	1	2.5	0	176	
30	二	糙米飯	古早味素肉燥	宮保豆腐	青菜	炒時蔬	鮮菇黃瓜湯	履歷豆漿	745.5	4.7	2.8	3.4	0	2.7	0	232	
31	三	特餐	蕃茄鮮蔬螺旋麵	梅子酥炸雙味	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	820	4.5	2.7	3.1	0	3	0.6	277	

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小知識：「味噌湯」營養多~

味噌的製作過程是利用黃豆、米麴和食鹽一起發酵製得，而在製程中會再加入耐鹽性的酵母菌以及**乳酸菌**進行發酵，產生胺基酸、單醣、酒精等物質，使得味噌具有獨特的發酵風味。

味噌的營養價值含有多樣的**礦物質**，包含**鐵、鉀、磷**以及**大豆異黃酮、維生素E**等營養素。

**注意：製作過程中有添加較多的鹽，因此在這邊提醒大家，有高血壓、腎病的患者要酌量食用喔！

資料來源：衛生福利部 國民健康署



味噌湯

味噌製作過程
利用黃豆、米麴和食鹽一起發酵製得，而在製程中會再加入耐鹽性的酵母菌以及乳酸菌進行發酵，並產生獨特的發酵風味。

味噌營養價值
包含多種礦物質，如鐵、鉀、磷...以及大豆異黃酮、維生素E等。

哪些人該少吃味噌？
1. 高血壓患者
2. 腎臟病患者

廣告
經農商部核准備案
財部核准備案
衛生福利部核准備案