

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年05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	一	白米飯	泰式打拋豬	白玉黑輪	青菜	甜玉米大骨湯	水果	759.5	5.5	2	1.9	1	2.6	0	125
2	二	糙米飯	卡拉雞排	金菇如意	青菜	蒲仔排骨湯		770	5.5	2.7	1.9	0	3	0	113
3	三	特餐	炸醬麵	馬鈴薯燒肉	青菜	虱目魚丸湯	乳製品	803.5	5.2	2.8	1.5	0	2.6	0.5	361
4	四	糙米飯	南洋沙嗲魚	鮮菇燴白菜	青菜	味噌湯	水果	758.5	4.6	2.7	2.1	1	2.7	0	211
5	五	環保餐	豆瓣鮑菇干片	醬油蒸蛋	五彩什蔬	紅豆QQ		707.5	5.5	2.3	1.5	0	2.5	0	274
8	一	校慶補假													
9	二	糙米飯	南瓜燒排骨	銀芽木耳炒肉絲	青菜	海芽針菇湯		655	4.9	2	1.8	0	2.6	0	167
10	三	特餐	古早味麻油拌飯	蒲燒鯛魚片	青菜	日式柴魚湯	乳製品	756.5	4.7	2.3	1.8	0	3	0.5	267
11	四	糙米飯	鄉村炸雞	麻婆豆腐	青菜	蔬菜菇菇湯	水果	755	4.5	2.7	1.7	1	3	0	208
12	五	白米飯	客家小炒	針菇炒蛋	青菜	山粉圓冬瓜露		642.5	4.5	2.3	1.7	0	2.5	0	245
15	一	白米飯	魚香肉絲	韓式甜不辣	青菜	蕃茄元氣湯	水果	734	5.2	2	1.9	1	2.5	0	138
16	二	糙米飯	蠔油嫩雞	黃瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯		653.5	4.7	2.2	1.7	0	2.6	0	134
17	三	特餐	客家湯板條	黃金花枝排	青菜	滷味雙拼	乳製品	809.5	5.1	2.6	1.9	0	3	0.5	293
18	四	糙米飯	薑汁燒肉片	螞蟻上樹	青菜	泡菜豆腐湯	水果	794.5	5.5	2.5	1.8	1	2.6	0	176
19	五	白米飯	紅燒肉	玉米炒蛋	青菜	綠豆甜湯		700	5.5	2.2	1.5	0	2.5	0	158
22	一	白米飯	黑胡椒肉絲	絲瓜麵線	青菜	鮮菇筍片湯	水果	733	4.8	2.1	2.5	1	2.6	0	114
23	二	糙米飯	椒鹽魚排	咖哩魚蛋	青菜	白菜肉絲粿		747	5.1	2.8	1.8	0	3	0	172
24	三	特餐	玉米芙蓉粥	筍干扣肉	青菜	蘿蔔糕	乳製品	761	5.3	2.2	1.5	0	2.5	0.5	281
25	四	糙米飯	烤雞翅	鮮菇三絲	青菜	海結冬瓜湯	水果	712.5	4.5	2.2	2.4	1	2.5	0	159
26	五	白米飯	四喜肉末	蕃茄炒蛋	青菜	仙草蜜		665	4.5	2.6	1.7	0	2.5	0	176
29	一	白米飯	可樂雞	關東煮	青菜	玉菜粉絲湯	水果	780	5.5	2.3	2	1	2.5	0	176
30	二	糙米飯	古早味肉燥	宮保豆腐	青菜	鮮菇黃瓜湯	履歷豆漿	708	4.7	2.8	1.9	0	2.7	0	232
31	三	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	梅子魚酥雙味	青菜	玉米濃湯	乳製品	782.5	4.5	2.7	1.6	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