

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年06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 | 四 | 糙米飯 | 毛豆菇菇豆干 | 泡菜豆芽 | 青菜 | 炒時蔬 | 竹筍湯 | 水果 | 749.5 | 4.5 | 2.3 | 3.4 | 1 | 2.6 | 0 | 182 |
| 2 | 五 | 環保餐 | 三杯鮮菇黑乾 | 蒸蛋 | 紅參花椰菜 | 炒時蔬 | 紅豆湯 | | 709.5 | 5.3 | 2 | 2.5 | 0 | 2.8 | 0 | 205 |
| 5 | 一 | 白米飯 | 花瓜豆腸 | 魚香寬粉煲 | 青菜 | 炒時蔬 | 鮮蔬蛋花湯 | 水果 | 767.5 | 4.8 | 2.4 | 2.8 | 1 | 2.7 | 0 | 157 |
| 6 | 二 | 糙米飯 | 卡拉豆包 | 八寶醬素肉 | 青菜 | 炒時蔬 | 蕃茄元氣湯 | | 732.5 | 4.5 | 2.7 | 3.2 | 0 | 3 | 0 | 123 |
| 7 | 三 | 特餐 | 素肉粳飯 | 茶葉蛋 | 青菜 | 炒時蔬 | 日式筑前煮 | 乳製品 | 822.5 | 4.9 | 2.8 | 3.1 | 0 | 2.6 | 0.5 | 332 |
| 8 | 四 | 糙米飯 | 麻婆風味油豆腐 | 胡瓜炒什錦 | 青菜 | 炒時蔬 | 味噌湯 | 水果 | 805 | 4.9 | 2.7 | 3.3 | 1 | 2.6 | 0 | 185 |
| 9 | 五 | 白米飯 | 筍乾滷干片 | 蠔油鮮蔬 | 青菜 | 炒時蔬 | 山粉圓冬瓜露 | | 690 | 4.5 | 2.5 | 3 | 0 | 2.5 | 0 | 280 |
| 12 | 一 | 白米飯 | 薑汁燒麵腸 | 雲耳玉菜 | 青菜 | 炒時蔬 | 甜玉米湯 | 水果 | 766.5 | 4.9 | 2.2 | 2.9 | 1 | 2.8 | 0 | 138 |
| 13 | 二 | 糙米飯 | 花瓜豆腐 | 香酥雙拼 | 青菜 | 炒時蔬 | 美味鮮菇湯 | | 742.5 | 4.5 | 2.8 | 3.3 | 0 | 3 | 0 | 192 |
| 14 | 三 | 特餐 | 米粉粳 | 京都黑干 | 青菜 | 炒時蔬 | 素菜包 | 乳製品 | 839.5 | 5.6 | 2.5 | 2.9 | 0 | 2.5 | 0.5 | 245 |
| 15 | 四 | 糙米飯 | 果香酸甜蘭花干 | 金珠翠玉 | 青菜 | 炒時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 788 | 4.8 | 2.6 | 3.2 | 1 | 2.6 | 0 | 126 |
| 16 | 五 | 白米飯 | 塔香鮑菇碎丁 | 毛豆雲耳炒蛋 | 青菜 | 炒時蔬 | 仙草蜜 | | 690 | 4.5 | 2.5 | 3 | 0 | 2.5 | 0 | 174 |
| 17 | 六 | 白米飯 | 咖哩椰漿嫩豆腸 | 蛋酥滷白菜 | 青菜 | 炒時蔬 | 黃瓜湯 | | 737 | 4.7 | 2.5 | 3.6 | 0 | 2.9 | 0 | 153 |
| 19 | 一 | 白米飯 | 黑胡椒豆包 | 絲瓜彩燴 | 青菜 | 炒時蔬 | 芹香蛋花湯 | 水果 | 770 | 4.4 | 2.8 | 3 | 1 | 2.6 | 0 | 115 |
| 20 | 二 | 糙米飯 | 豆乳炸素味 | 冬瓜燜筍苜 | 青菜 | 炒時蔬 | 玉米濃湯 | | 710 | 4.5 | 2.3 | 2.9 | 0 | 3 | 0.1 | 140 |
| 21 | 三 | 特餐 | 香菇素油飯 | 薑香油豆腐 | 青菜 | 炒時蔬 | 白蘿蔔湯 | 乳製品 | 783 | 4.5 | 2.5 | 3 | 0 | 2.9 | 0.5 | 298 |
| 22 | 四 | 端午節休假 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 五 | 端午節休假 | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 一 | 白米飯 | 玉米干丁 | 素螞蟻上樹 | 青菜 | 炒時蔬 | 冬瓜薑絲湯 | 水果 | 748 | 5 | 2.1 | 2.9 | 1 | 2.4 | 0 | 122 |
| 27 | 二 | 糙米飯 | 蒙古炒素肉 | 五味醬淋油豆腐 | 青菜 | 炒時蔬 | 薑絲酸菜湯 | 履歷豆漿 | 694.5 | 4.5 | 2.5 | 3 | 0 | 2.6 | 0 | 250 |
| 28 | 三 | 特餐 | 皮蛋鮮蔬粥 | 脆皮雙味 | 青菜 | 炒時蔬 | 奶皇包 | 乳製品 | 881.5 | 5.7 | 2.6 | 3.1 | 0 | 3 | 0.5 | 245 |
| 29 | 四 | 糙米飯 | 紅燒焢素肉 | 長豆炒三絲 | 青菜 | 炒時蔬 | 海帶湯 | 水果 | 736.5 | 4.5 | 2.1 | 3.3 | 1 | 2.7 | 0 | 155 |
| 30 | 五 | 白米飯 | 宮保干丁 | 彩蔬蛋 | 青菜 | 炒時蔬 | 綠豆甜湯 | | 755 | 5.4 | 2.5 | 2.9 | 0 | 2.6 | 0 | 264 |

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小知識：「端午節」健康食肉粽～安心吃粽，沒在怕!!

國健署曾經調查並推算，每顆肉粽大約有500-700大卡，
等於兩碗到四碗白飯的熱量，若一天吃上兩顆或以上，
連續一週就會胖上一公斤左右。

而肉粽保存需冷凍保存，
且不冰存超過兩週。

★★安心吃粽五步驟：

1. 一天一顆剛剛好-建議中午吃
2. 搭配兩個拳頭蔬菜-增加膳食纖維
3. 再來碗蔬菜清湯-增加飽足感
4. 吃點含酵素水果-幫助消化
5. 醬料需少量沾取-不要用倒



資料來源：
1. 起底2條GG！營養師控粽子「發胖糞果」...來看你中幾項吧
<https://health.ettoday.net/news/1461671-果若甜糞果發胖糞果>
2. 吃肉粽不長肉-營養師揭曉!(圖文)
<https://dietitian-miranda.com/rice-dumplings/>

端午節發胖糞果

您腫了嗎?

| | | |
|----------------------|----------------|---------------------|
| 明天放假! 熬夜追劇 吃消夜 | 南部粽 最好吃 | 吃完鹹的再來個 甜甜鹹粽 |
| 難得端午 要運動? 不可能! | 就是要包 花生/三層肉 | 一個不夠吃2個, 2個不夠再一個 |
| 北部粽 才好吃啦 | 醬油醬油膏 才夠味 | 配個飲料/啤酒 最對味 |

0條線:健康寶實是您
1條線:快出門消耗熱量吧!
2條線以上:母湯囉~小心胖到媽都不認得!!!

葉若懿/Chloe營養師 製表