

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年06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	四	糙米飯	毛豆菇菇雞	泡菜豆芽	青菜	竹筍排骨湯	水果	724.5	4.5	2.3	2.4	1	2.6	0	182
2	五	環保餐	三杯鮮菇黑干	日式蒸蛋	蒜香花椰菜	紅豆湯		684.5	5.3	2	1.5	0	2.8	0	205
5	一	白米飯	花瓜肉絲	魚香寬粉煲	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	742.5	4.8	2.4	1.8	1	2.7	0	157
6	二	糙米飯	卡拉雞排	八寶醬肉	青菜	蕃茄元氣湯		710	4.5	2.9	1.7	0	3	0	123
7	三	特餐	肉粿飯	茶葉蛋	青菜	日式筑前煮	乳製品	797.5	4.9	2.9	1.8	0	2.6	0.5	332
8	四	糙米飯	麻婆風味魚	胡瓜炒什錦	青菜	味噌湯	水果	787.5	4.9	3	1.7	1	2.6	0	185
9	五	白米飯	蠔油嫩雞	筍香滷干片	青菜	山粉圓冬瓜露		690	4.5	3	1.5	0	2.5	0	280
12	一	白米飯	薑汁燒肉片	玉菜肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	741.5	4.9	2.2	1.9	1	2.8	0	138
13	二	糙米飯	咖哩椰漿嫩雞	西滷肉	青菜	黃瓜排骨湯		712.5	4.5	2.9	1.8	0	3	0	192
14	三	特餐	米粉粿	京都排骨	青菜	肉包	乳製品	834.5	5.6	2.9	1.5	0	2.5	0.5	245
15	四	糙米飯	果香酸甜魚	金珠翠玉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	745.5	4.8	2.6	1.5	1	2.6	0	126
16	五	白米飯	塔香鮑菇肉末	毛豆雲耳炒蛋	青菜	仙草蜜		690	4.5	3	1.5	0	2.5	0	174
17	六	白米飯	香酥雞翅	花瓜肉末豆腐	青菜	美味鮮菇湯		712	4.7	2.5	2.6	0	2.9	0	153
19	一	白米飯	黑胡椒肉絲	絲瓜彩燴	青菜	芹香蛋花湯	水果	745	4.4	2.8	2	1	2.6	0	115
20	二	糙米飯	豆乳炸雞	冬瓜燜筍茸	青菜	玉米濃湯		685	4.5	2.3	1.9	0	3	0.1	140
21	三	特餐	香菇油飯	蒜泥肉片	青菜	虱目魚丸湯	乳製品	783	4.5	3	1.5	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	玉米肉燥	螞蟻上樹	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	725.5	5	2.1	2	1	2.4	0	122
27	二	糙米飯	蒙古炒肉	五味醬淋油豆腐	青菜	酸菜肉絲湯	履歷豆漿	694.5	4.5	3	1.5	0	2.6	0	250
28	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	府城蝦卷雙拼	青菜	奶皇包	乳製品	841.5	5.7	2.6	1.5	0	3	0.5	245
29	四	糙米飯	紅燒焢肉	長豆炒三絲	青菜	海帶排骨湯	水果	711.5	4.5	2.1	2.3	1	2.7	0	155
30	五	白米飯	宮保雞丁	彩蔬蛋	青菜	綠豆甜湯		750	5.4	2.9	1.5	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

粽子熱量這樣看



### 端午節發胖實果

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

#### 資料來源

1. 超過2倍GG! 營養師推粽子「發胖實果」...來看你中幾項吧  
<https://health.ettoday.net/news/1461671.粽若發胖實果FB圖表>
2. 吃肉粽不長肉-營養師推!(圖文)  
<https://dietitian-miranda.com/rice-dumplings/>

0條線: 健康實實就是您

1條線: 快出門消耗熱量吧!

2條線以上: 母湯囉~小小心肝到嘴都不認得!!

葉若藍/Chloe營養師製表