

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年09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)
30	三	特餐	什錦鹹粥	菇菇燒豆包	青菜	炒時蔬	花椰干片	豆漿	673.5	4.5	2.3	3.3	0	2.3	0	209
31	四	糙米飯	醬燒黑乾	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	水果	776	5.3	2.1	3	1	2.5	0	121
1	五	環保餐	五味醬淋油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	炒時蔬	綠豆粉圓		745.5	5.5	2.2	3.5	0	2.4	0	278
4	一	白米飯	古早味素肉燥	胡瓜炒什錦	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	795	5.5	2.2	2.9	1	2.5	0	118
5	二	糙米飯	花瓜豆腐	紅糟鮮蔬	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯		675	4.5	2	3	0	3	0	196
6	三	特餐	鮮蔬米粉湯	雙冬豆干片	青菜	炒時蔬	素菜包	乳製品	772.5	4.5	2.4	3.6	0	2.5	0.5	345
7	四	糙米飯	咖哩椰漿豆腸	黃瓜蒟蒻捲	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	783.5	4.8	2.5	3.5	1	2.5	0	135
8	五	白米飯	海結燒干丁	針菇蒸蛋	青菜	炒時蔬	仙草蜜		673	4.5	2.3	3.1	0	2.4	0	196
11	一	白米飯	宮保素雞丁	絲瓜彩燴	青菜	炒時蔬	薑絲白菜湯	水果	738.5	4.9	2.1	2.8	1	2.4	0	135
12	二	糙米飯	醬燒豆包	關東煮	青菜	炒時蔬	竹筍湯	履歷豆漿	678.5	4.8	2.2	2.6	0	2.5	0	151
13	三	特餐	親子丼飯	地瓜薯條	青菜	炒時蔬	味噌湯	乳製品	862.5	5.5	2.5	3.2	0	3	0.5	317
14	四	糙米飯	素醬蒸素魚片	針菇白菜	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	水果	753.5	4.9	2.1	2.8	1	2.4	0.1	164
15	五	環保餐	豆瓣鮑菇豆干片	海苔烘蛋	青菜	炒時蔬	檸檬愛玉甜湯		716	4.8	2.5	3.2	0	2.5	0	186
18	一	白米飯	黑胡椒麵腸	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	806	5.3	2.4	3.3	1	2.5	0	153
19	二	糙米飯	甜辣豆乾	砂鍋白菜煲	青菜	炒時蔬	花瓜白玉湯		677.5	4.5	2.2	3.4	0	2.5	0	272
20	三	特餐	炸醬麵	紅燒馬鈴薯	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	保久乳	801	4.8	2.5	3.6	0	2.5	0.5	363
21	四	糙米飯	卡拉素排	滷筍香麵筋	青菜	炒時蔬	什錦白菜粿	水果	767.5	4.5	2.3	3.4	1	3	0	130
22	五	白米飯	西西里素醬	鮮菇蒸蛋	青菜	炒時蔬	紅豆QQ湯		761.5	5.5	2.6	3.3	0	2.2	0	150
23	六	白米飯	麻婆素豆腐	蠔油什錦	青菜	炒時蔬	美味鮮菇湯		697.5	4.5	2.6	3	0	2.5	0	212
25	一	白米飯	紅燒焢素肉	銀芽三色	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	732.5	4.5	2.3	2.9	1	2.5	0	170
26	二	地瓜飯	貴妃豆包	咖哩毛豆	青菜	炒時蔬	粉絲蛋花湯		723.5	5.5	2.2	2.8	0	2.3	0	111
27	三	特餐	素肉粿飯	黃金薯餅	青菜	炒時蔬	日式筑前煮	乳製品	822.5	5	2.4	3.3	0	3	0.5	257
28	四	糙米飯	清蒸黑乾	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	味噌菇菇湯	水果	783.5	4.5	2.6	3.5	1	2.8	0	168
29	五	中秋節休假														

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

【含糖飲料-對身體的危害有多深?】



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

宜珍團體中心
TEL: 9281100; FAX: 9288005