

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年09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)
30	三	特餐	什錦鹹粥	菇菇燒雞	青菜	花椰干片	豆漿	701	4.5	3	2.3	0	2.3	0	209
31	四	糙米飯	韓式泡菜肉片	金珠翠玉	青菜	黃瓜排骨湯	水果	748.5	5.3	2.1	1.9	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	綠豆粉圓		688	5.5	2.1	1.5	0	2.4	0	278
4	一	白米飯	古早味肉燥	胡瓜炒什錦	青菜	甜玉米大骨湯	水果	770	5.5	2.2	1.9	1	2.5	0	118
5	二	糙米飯	咖哩椰漿嫩雞	花瓜肉末豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯		722.5	4.5	3	1.9	0	3	0	196
6	三	特餐	魚丸米粉	雙冬肉片	青菜	肉包	乳製品	760	4.5	2.9	1.6	0	2.5	0.5	345
7	四	糙米飯	紅槽魚酥	黃瓜黑輪	青菜	紫菜蛋花湯	水果	761	4.8	2.8	1.7	1	2.5	0	135
8	五	白米飯	海結燒肉	針菇蒸蛋	青菜	仙草蜜		663	4.5	2.7	1.5	0	2.4	0	196
11	一	白米飯	宮保雞丁	絲瓜彩燴	青菜	白菜肉絲湯	水果	773.5	4.9	2.8	2.1	1	2.4	0	135
12	二	糙米飯	醬燒豬排	關東煮	青菜	竹筍大骨湯	履歷豆漿	698.5	4.8	2.6	2.2	0	2.5	0	151
13	三	特餐	雞肉親子丼飯	地瓜薯條	青菜	味噌湯	乳製品	835	5.5	2.7	1.5	0	3	0.5	317
14	四	糙米飯	肉燥蒸魚片	西滷肉	青菜	玉米濃湯	水果	788.5	4.9	2.8	2.1	1	2.4	0.1	164
15	五	環保餐	豆瓣鮑菇肉片	海苔烘蛋	青菜	檸檬愛玉甜湯		681	4.8	2.6	1.5	0	2.5	0	186
18	一	白米飯	黑胡椒肉絲	螞蟻上樹	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	766	5.3	2.4	1.7	1	2.5	0	153
19	二	糙米飯	砂鍋魚	甜辣豆干	青菜	花瓜雞湯		692.5	4.5	3	1.6	0	2.5	0	272
20	三	特餐	炸醬麵	馬鈴薯嫩排骨	青菜	虱目魚丸湯	保久乳	786	4.8	3	1.5	0	2.5	0.5	363
21	四	糙米飯	蠔油嫩雞	滷筍香肉末	青菜	什錦白菜粿	水果	770	4.5	2.7	2.3	1	3	0	130
22	五	白米飯	西西里肉醬	鮮菇蒸蛋	青菜	紅豆QQ湯		724	5.5	2.7	1.5	0	2.2	0	150
23	六	白米飯	卡拉雞排	麻婆豆腐	青菜	美味鮮菇湯		692.5	4.5	3	1.6	0	2.5	0	212
25	一	白米飯	紅燒焢肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	732.5	4.5	2.5	2.3	1	2.5	0	170
26	二	地瓜飯	府城蝦卷*2	咖哩肉末	青菜	粉絲蛋花湯		736	5.5	2.8	1.5	0	2.3	0	111
27	三	特餐	肉粿飯	貴妃雞翅	青菜	日式筑前煮	乳製品	810	5	2.8	1.6	0	3	0.5	257
28	四	糙米飯	蒜泥肉片	蛋酥高麗菜	青菜	味噌菇菇湯	水果	748.5	4.5	2.7	1.8	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?】

COOL HEALTH 年輕時愛喝含糖飲料易大腸癌?
研究發現腺瘤風險增加
 青少年時期每天攝取一杯含糖飲料(5%熱量來源)
 大腸腺瘤風險增加17%
 高風險腺瘤風險增加30%
 資料來源: Nurses' Health Study II | 潮健康

含糖飲料為何類似毒品上癮?
 想喝飲料時: 大腦分泌多巴胺、血清素上升。
 喝完飲料時: 多巴胺、血清素下降、讓人想繼續喝。
 可能使手搖杯上癮者陷入類似毒品成癮的循環!
 資料來源: 四學心理諮詢所所長 蘇瑋琪心理師

糖份過量影響腦部
 專家:恐降智力影響情緒
 情緒影響風險增加: 憂鬱症, 躁鬱症
 腦部神經風險增加: 記憶力下降, 學習力下降
 資訊來源: 毒物專家 招名威教授 | 今健康

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