

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年10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)	
2	一	有機白米飯	魚香豆腸煲	彩燴蕈菇	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	742	4.5	2.3	3.1	1	2.6	0	156
3	二	有機白米飯	宮保百頁	避風塘茄子	青菜	炒時蔬	黃瓜湯		727.5	4.5	2.6	3.3	0	3	0	135
4	三	特餐	蕃茄鮮蔬通心麵	素秋葵捲	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	817.5	4.5	2.5	3.6	0	3	0.6	263
5	四	有機白米飯	醬燒豆包	白玉鮮味	青菜	炒時蔬	鮮菇筍片湯	水果	757.5	4.8	2.1	3.3	1	2.7	0	120
6	五	環保餐	蜜汁咕咕菇	洋芋歐姆蛋	蒜香花椰菜	炒時蔬	小紫蘇冬瓜露		674.5	4.7	2	2.9	0.1	2.6	0	177
9	一	雙十節休假														
10	二	雙十節休假														
11	三	特餐	玉米芙蓉粥	日式洋芋	青菜	炒時蔬	銀絲卷	乳製品	805	5.5	2.1	3	0	2.5	0.5	242
12	四	有機白米飯	椒鹽豆腐	毛豆南瓜	青菜	炒時蔬	絲瓜粉絲湯	水果	855	5.5	2.5	3.5	1	3	0	168
13	五	有機白米飯	紅燒素肉燥	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	花豆芋圓湯		782	5.5	2.6	3.4	0	2.6	0	150
16	一	有機白米飯	筍香焗素肉	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	765.5	4.7	2.3	3.3	1	2.7	0	161
17	二	有機白米飯	糖醋油豆腐	孜然鮮菇	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯		732	4.5	2.8	3.6	0	2.6	0	248
18	三	特餐	豆芽拌米粉	鹹素雞	青菜	炒時蔬	爽口高麗菜湯	乳製品	800	4.5	2.6	3.2	0	3	0.5	349
19	四	有機白米飯	可樂蘭花干	毛豆炒三色	青菜	炒時蔬	海芽針菇湯	水果	774	5.1	2.2	3	1	2.6	0	126
20	五	有機白米飯	客家小炒	紅蘿蔔炒蛋	青菜	炒時蔬	紅豆西米露		792	5.5	2.7	3.5	0	2.6	0	240
23	一	有機白米飯	番茄打拋素肉	玉菜鮮菇	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	797	5.4	2.2	2.9	1	2.7	0	144
24	二	有機白米飯	豆豉干丁	地瓜籤	青菜	炒時蔬	蕈菇湯		712.5	4.5	2.5	3	0	3	0	247
25	三	特餐	蛋炒飯	素壽司	青菜	炒時蔬	白蘿蔔湯	乳製品	745.5	4.7	2	2.8	0	2.7	0.5	250
26	四	有機白米飯	毛豆菇菇素雞	什錦冬粉	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	825.5	5.3	2.6	3.3	1	2.6	0	182
27	五	有機白米飯	海結燒油豆腐	蒸蛋	青菜	炒時蔬	綠豆湯	履歷豆漿	727.5	5.5	2.1	2.9	0	2.5	0	179
30	一	有機白米飯	薑汁燒豆腸	銀芽木耳三絲	青菜	炒時蔬	瓢瓜湯	水果	729.5	4.5	2.1	3.2	1	2.6	0	163
31	二	有機白米飯	三杯豆干	咖哩洋芋	青菜	炒時蔬	美味鮮菇湯		730.5	5.3	2.2	3.1	0	2.6	0	127

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小常識：【芭樂的維生素C比檸檬高？】

在我們常吃的水果中，**芭樂的維生素C含量真的比檸檬還要高唷！**
 一般芭樂每100g可食部分，就含有大約270mg的維生素C。
 ▲研究證實~維生素C能增強免疫力，不過它是水溶性，也怕熱，
 所以**蔬菜如果是用燙的，就會流失維生素C**，菜湯因為加熱，
 維生素C也會被破壞掉。而**水果通常都是生吃，所以可以吃到較完整的維生素C。**



資料來源：澧澧家族FB

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

宜珍團膳中心
 TEL：9281100; FAX：9288005