

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年10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)
2	一	有機白米飯	魚香肉絲	彩燴蘆菇	青菜	紫菜蛋花湯	水果	717	4.5	2.3	2.1	1	2.6	0	156
3	二	有機白米飯	豆瓣鮮蔬魚丁	宮保百頁	青菜	黃瓜排骨湯		722.5	4.5	3	1.9	0	3	0	135
4	三	特餐	蕃茄肉醬通心麵	檸檬雞柳條*2	青菜	玉米濃湯	乳製品	767.5	4.5	2.5	1.6	0	3	0.6	263
5	四	有機白米飯	醬燒豬排	白玉黑輪	青菜	鮮菇筍片湯	水果	732.5	4.8	2.1	2.3	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	小紫蘇冬瓜露		639.5	4.7	2	1.5	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	唐揚炸雞	青菜	肉包	乳製品	767.5	5.5	2.1	1.5	0	2.5	0.5	242
12	四	有機白米飯	洋芋燒雞	南瓜肉末豆腐	青菜	絲瓜粉絲湯	水果	805	5.5	2.5	1.5	1	3	0	168
13	五	有機白米飯	紅燒肉燥	醬油蒸蛋	青菜	花豆芋圓湯		742	5.5	2.7	1.5	0	2.6	0	150
16	一	有機白米飯	黃金花枝排	黃瓜彩燴	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	740.5	4.7	2.3	2.3	1	2.7	0	161
17	二	有機白米飯	香酥雞翅	糖醋油豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯		689.5	4.5	2.8	1.9	0	2.6	0	248
18	三	特餐	肉燥拌米粉	筍香焗肉	青菜	虱目魚丸湯	乳製品	790	4.5	3	1.6	0	3	0.5	349
19	四	有機白米飯	孜然雞丁	毛豆炒三色	青菜	海芽針菇湯	水果	736.5	5.1	2.2	1.5	1	2.6	0	126
20	五	有機白米飯	客家小炒	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆西米露		749.5	5.5	2.8	1.5	0	2.6	0	240
23	一	有機白米飯	泰式打拋豬	玉菜肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	772	5.4	2.2	1.9	1	2.7	0	144
24	二	有機白米飯	毛豆菇菇雞	韭香肉末干丁	青菜	蕈菇湯		712.5	4.5	3	1.5	0	3	0	247
25	三	特餐	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	蘿蔔排骨湯	乳製品	720.5	4.7	2	1.8	0	2.7	0.5	250
26	四	有機白米飯	卡拉雞排	韓式泡菜冬粉	青菜	味噌湯	水果	788	5.3	2.7	1.5	1	2.6	0	182
27	五	有機白米飯	海結燒肉	日式蒸蛋	青菜	綠豆湯	履歷豆漿	692.5	5.5	2.1	1.5	0	2.5	0	179
30	一	有機白米飯	薑汁燒肉片	銀芽木耳炒肉絲	青菜	瓢瓜排骨湯	水果	712	4.5	2.1	2.5	1	2.6	0	163
31	二	有機白米飯	三杯雞	咖哩肉末	青菜	美味鮮菇湯		695.5	5.3	2.2	1.7	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

\*宜珍團體中心\*  
TEL：9281100; FAX：9288005