

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年11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)
1	三	特餐	香菇麵線粿	豆腐排/蕃茄醬	青菜	炒時蔬	漢堡麵包	乳製品	767.5	4.5	2.3	2.8	0	3	0.5	226
2	四	有機白米飯	東山滷味	沙茶白菜煮	青菜	炒時蔬	海帶湯	水果	745	4.8	2.1	2.8	1	2.7	0	230
3	五	有機白米飯	五柳干絲	玉米炒蛋	鮑菇時蔬	炒時蔬	冬瓜粉圓		757	5.5	2.4	3	0	2.6	0	247
6	一	有機白米飯	京醬麵腸	冬瓜毛豆	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯	水果	737	4.5	2.2	3.2	1	2.6	0	121
7	二	有機白米飯	麻油凍豆腐	玉菜鮮菇	青菜	炒時蔬	粉絲蛋花湯		735	5	2.4	2.8	0	3	0	145
8	三	特餐	什錦炒白麵	椒鹽酥炸雙味	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	812.5	4.5	2.6	3.1	0	3	0.6	193
9	四	有機白米飯	麻婆素豆腐	綜合滷味	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	水果	794	4.5	2.8	3.5	1	2.7	0	194
10	五	有機白米飯	阿婆紅燒干丁	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	綠豆西米露		771.5	5.4	2.5	3.2	0	2.8	0	258
13	一	有機白米飯	泰式打拋素肉	關東煮	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	783	4.8	2.5	3.3	1	2.6	0	175
14	二	有機白米飯	香酥豆腐	珍珠三色	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯		761	5.3	2.4	3	0	3	0	111
15	三	特餐	玉米芙蓉粥	宮保蘭花干	青菜	炒時蔬	蒸素蘿蔔糕	乳製品	844	5.7	2.2	2.8	0	3	0.5	266
16	四	有機白米飯	蒲燒素魚片	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	大醬湯	水果	759	4.5	2.5	3	1	2.7	0	201
17	五	有機白米飯	韓式油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	炒時蔬	白木耳甜湯		724.5	4.9	2.3	3.2	0.2	2.6	0	144
20	一	有機白米飯	雙冬黑乾	薑香鮮蔬	青菜	炒時蔬	金茸三絲湯	水果	739.5	4.5	2.3	3	1	2.6	0	215
21	二	有機白米飯	梅汁弄豆腐	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	甜玉米湯		758.5	5.5	2.4	2.7	0	2.8	0	139
22	三	特餐	什錦米粉湯	酸菜豆干片	青菜	炒時蔬	刈包	乳製品	777.5	4.5	2.5	3.5	0	2.5	0.5	350
23	四	有機白米飯	椒鹽豆包	紅燒馬鈴薯	青菜	炒時蔬	爽口高麗菜湯	水果	787.5	5.3	2.2	2.8	1	2.7	0	130
24	五	有機白米飯	玉筍豆腐煲	鮮菇蒸蛋	青菜	炒時蔬	紫米紅豆湯	履歷豆漿	726	5.2	2.6	2	0	2.6	0	221
27	一	有機白米飯	黑胡椒豆腸	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	761.5	4.7	2.4	3.2	1	2.5	0	157
28	二	有機白米飯	紅燒焢素肉	銀芽木耳三色	青菜	炒時蔬	筍絲芙蓉湯		681	4.5	2.2	3	0	2.8	0	172
29	三	特餐	素肉粿飯	塔香干丁	青菜	炒時蔬	滷海帶片	乳製品	800	4.6	2.6	3.1	0	2.9	0.5	260
30	四	有機白米飯	香酥豆包	玉米炒三丁	青菜	炒時蔬	蕃茄元氣湯	水果	798.5	5.1	2.3	3.5	1	2.7	0	128

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小常識：【食物分類大揭密-易混淆食物，你分對了嗎？】

玉米與小番茄不是蔬菜？椰奶不是乳品？皇帝豆不是豆魚蛋肉類？

- ★全穀雜糧類→玉米、皇帝豆、菱角、蓮子、栗子
富含碳水化合物的雜糧作物，這些食物也是「全穀雜糧類」的好選擇喔！
- ★豆魚蛋肉類→黃豆(未成熟)、黑豆(未成熟)、毛豆(八分熟)
富含優質的植物性蛋白質，與豆腐、魚、蛋及各式肉類同為「豆魚蛋肉類」。
- ★蔬菜類→大番茄、玉米筍
膳食纖維含量較高，碳水化合物含量較低，是屬於「蔬菜類」的食物。
- ★水果類→小番茄、檸檬、紅棗
富含膳食纖維，但碳水化合物含量較蔬菜類高，熱量也較高，是「水果類」食物呦！
- ★油脂與堅果種子類→酪梨、椰奶
看起來不油，但是油脂成份高，因此被歸在「油脂與堅果種子類」，記得適量攝取不過多呦！



資料來源與說明：
1. 資料來源為衛生福利部國民健康署 2019.5
2. 內容經本會審核
3. 諮詢專線: 0987-666666 (週一至週五 09:00-18:00)
4. 地址: 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 (宜蘭縣冬山鄉)
5. 電話: 0979636780 (09時至18時)
6. 傳真: 0979636780 (09時至18時)

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