

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年12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	五	環保餐	瓜子素肉醬	毛豆雲耳炒蛋	珍菇時蔬	炒時蔬	綜合甜湯		712	5.5	2.3	1.5	0	2.6	0	275
4	一	有機白米飯	芹香麵腸	木須冬粉	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	782.5	5.5	2.5	1.5	1	2.5	0	117
5	二	有機白米飯	醬淋油豆腐	針菇三色	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯		694.5	4.5	2.9	1.8	0	2.6	0	238
6	三	特餐	炸醬麵	芝麻南瓜燒	青菜	炒時蔬	金茸胡瓜湯	乳製品	765	4.5	3	1.5	0	2.5	0.5	351
7	四	有機白米飯	素魚排	蛋酥魯白菜	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	772.5	4.5	2.8	2.1	1	3	0	162
8	五	有機白米飯	花椰豆干片	鮮菇蒸蛋	青菜	炒時蔬	花豆雙色圓		730	5.5	2.6	1.5	0	2.5	0	176
11	一	有機白米飯	塔香鮑菇碎丁	綜合滷味	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	水果	731.5	5.2	2	1.8	1	2.5	0	131
12	二	有機白米飯	日式炸豆腐	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	味噌湯		702.5	5	2.4	1.5	0	3	0	174
13	三	特餐	台式什錦鹹粥	薑燒油豆腐	青菜	炒時蔬	素菜包	乳製品	765	4.5	3	1.5	0	2.5	0.5	331
14	四	有機白米飯	滷香蘭花乾	咖哩寬粉	青菜	炒時蔬	薑絲海帶結湯	水果	806	5.3	3	1.5	1	2.5	0	134
15	五	有機白米飯	麻油什錦菇	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	綠豆甜湯		704	5.5	2	1.9	0	2.7	0	164
18	一	白米飯	醬燒豆腸	滷香筍茸	青菜	炒時蔬	芙蓉湯	水果	717.5	4.5	2.3	2.3	1	2.5	0	134
19	二	糙米飯	素麻婆豆腐	唐揚炸雙味	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯		717.5	4.5	3	1.7	0	3	0	189
20	三	特餐	香菇油飯	素蒲燒鯛魚片	青菜	炒時蔬	紅白蘿蔔湯	乳製品	747	4.9	2.2	1.7	0	2.7	0.5	260
21	四	糙米飯	醬燒豆包	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	713.5	4.7	2.1	2	1	2.6	0	150
22	五	白米飯	香菇枸杞豆腐	海苔烘蛋	青菜	炒時蔬	紅豆湯圓		736	5.5	2.6	1.5	0.1	2.5	0	148
25	一	白米飯	芹香豆干	咖哩鮮蔬	青菜	炒時蔬	金茸三絲湯	水果	776	4.8	3	1.7	1	2.5	0	274
26	二	糙米飯	海結燒乾丁	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	大頭菜湯		688.5	4.5	2.5	2.4	0	2.8	0	161
27	三	特餐	蕃茄義大利麵	香酥豆包	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	782.5	4.5	3	1.6	0	2.5	0.6	275
28	四	糙米飯	紅糟素魚酥	關東煮	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯	水果	781	4.8	2.8	1.6	1	3	0	161
29	五	白米飯	韓式泡菜豆腐煲	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	粉圓甜湯	履歷豆漿	700	5.5	2.2	1.5	0	2.5	0	146

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小常識：【冬至吃湯圓，這樣吃健康不怕胖！】

湯圓熱量跟白飯做比較大約是：

一碗飯 (280大卡)

=4顆甜湯圓 =5顆鹹湯圓

=40顆無陷小湯圓=2顆大湯圓+半碗甜湯

資料來源 天下雜誌 「高敏敏 營養師」

湯圓的Q彈口感搭配豐富內餡，真的會讓人有一顆接一顆的衝動，

但還是必須提醒大家這4種人要小心吃：

1. 正在減肥者：易一顆接一顆導致熱量爆卡、脂肪囤積，建議淺嘗即止。
2. 控血糖者：湯圓皮及甜內餡易讓血糖飆高，請注意份量。
3. 腸胃易脹氣者：湯圓是糯米支鏈澱粉多，易脹氣，請細嚼慢嚥。
4. 咀嚼及吞嚥困難者：尤其小孩、老人要慎防噎到。

甜湯圓 鹹湯圓 小湯圓 這樣吃 健康不怕胖!

甜湯圓
因內餡已含有高糖分 建議直接滾水煮熟吃 不要再加糖外添加糖或配料 因為4顆就=一碗白飯的熱量!

鹹湯圓
湯頭改無油蔬菜湯底 如昆布、紅白蘿蔔、香菇、大白菜、香菇等蔬菜熬煮 或搭配高湯、小白菜等蔬菜一起食用 微一餐吃 減少油脂攝取 也能增加飽足感

紅白小湯圓
湯底選擇濃糖水 改搭配天然的桂圓、枸杞、薑汁 也可加入昆布、豆腐、肉絲和白蘿蔔、青蔥熬煮 營養均衡又美味!

吃湯圓 份量不爆卡

一碗飯 280 kcal = 4顆甜湯圓 5顆鹹湯圓 40顆小湯圓 2顆大湯圓 + 半碗甜湯

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