

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年11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)	
1	三	特餐	香菇麵線粿	香雞堡/蕃茄醬	青菜	漢堡麵包	乳製品	735	4.5	2.3	1.5	0	3	0.5	226
2	四	有機白米飯	沙茶魷魚煮	東山滷味	青菜	海帶大骨湯	水果	720	4.8	2.1	1.8	1	2.7	0	230
3	五	有機白米飯	五柳干絲	玉米炒蛋	鮑菇時蔬	冬瓜粉圓		697	5.5	2.1	1.5	0	2.6	0	247
6	一	有機白米飯	京醬豬柳	冬瓜肉末	青菜	針菇海芽湯	水果	712	4.5	2.2	2.2	1	2.6	0	121
7	二	有機白米飯	麻油雞	玉菜肉絲	青菜	粉絲蛋花湯		710	5	2.4	1.8	0	3	0	145
8	三	特餐	肉絲炒白麵	椒鹽魚酥雙味	青菜	玉米濃湯	乳製品	792.5	4.5	2.8	1.7	0	3	0.6	193
9	四	有機白米飯	烤雞排	麻婆豆腐	青菜	黃瓜排骨湯	水果	756.5	4.5	2.9	1.7	1	2.7	0	194
10	五	有機白米飯	阿婆紅燒肉	醬油蒸蛋	青菜	綠豆西米露		759	5.4	2.9	1.5	0	2.8	0	258
13	一	有機白米飯	泰式打拋豬	關東煮	青菜	紫菜蛋花湯	水果	740.5	4.8	2.5	1.6	1	2.6	0	175
14	二	有機白米飯	蒲燒鯛魚片	珍珠三色	青菜	冬瓜薑絲湯		713.5	5.3	2.2	1.7	0	3	0	111
15	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	宮保雞丁	青菜	蒸蘿蔔糕	乳製品	849	5.7	2.7	1.5	0	3	0.5	266
16	四	有機白米飯	香酥雞翅	蛋酥滷白菜	青菜	大醬湯	水果	719	4.5	2.3	2	1	2.7	0	201
17	五	有機白米飯	韓式燉肉	紅蘿蔔炒蛋	青菜	白木耳甜湯		667	4.9	2.1	1.5	0.2	2.6	0	144
20	一	有機白米飯	薑汁燒肉片	雙冬黑干	青菜	金茸三絲湯	水果	737	4.5	2.5	2.3	1	2.6	0	215
21	二	有機白米飯	椒鹽魚排	螞蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯		713.5	5.5	2.2	1.5	0	2.8	0	139
22	三	特餐	魚丸米粉	酸菜肉片	青菜	刈包	乳製品	735	4.5	2.6	1.5	0	2.5	0.5	350
23	四	有機白米飯	梅汁弄雞	咖哩肉末	青菜	爽口高麗菜湯	水果	760	5.3	2.2	1.7	1	2.7	0	130
24	五	有機白米飯	嫩雞豆腐煲	鮮菇蒸蛋	青菜	紫米紅豆湯	履歷豆漿	706	5.2	2.5	1.5	0	2.6	0	221
27	一	有機白米飯	黑胡椒雞柳	黃瓜彩燴	青菜	浮水魚粿湯	水果	771.5	4.7	2.9	2.1	1	2.5	0	157
28	二	有機白米飯	紅燒焢肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	鮮蔬蛋花湯		681	4.5	2.4	2.4	0	2.8	0	172
29	三	特餐	肉粿飯	塔香雞卷	青菜	滷海帶片	乳製品	782.5	4.6	2.9	1.5	0	2.9	0.5	260
30	四	有機白米飯	卡拉雞排	玉米炒三丁	青菜	蕃茄元氣湯	水果	761	5.1	2.4	1.7	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、椰子

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！



資料來源與參考：
1. 臺灣行政院農業委員會 2018.5
2. 行政院農業委員會
3. https://www.facebook.com/shiro_shiro/
4. <https://www.youtube.com/watch?v=111111111111>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=111111111111> (含版權聲明)

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