

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年01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	一	元旦休假														
2	二	白米飯	鮮菇豆腐煲	玉米碎丁	青菜	炒時蔬	黃瓜蛋花湯		704	5.2	2.1	2.8	0	2.5	0	124
3	三	特餐	芋頭米粉湯	三杯百頁	青菜	炒時蔬	豆沙包	乳製品	772	4.5	2.5	3.1	0	2.6	0.5	345
4	四	糙米飯	脆皮豆包	芙蓉白菜	青菜	炒時蔬	酸辣湯	水果	800	4.5	2.7	3.5	1	3	0	184
5	五	環保餐	黑胡椒豆腸	彩蔬玉米蛋	五彩什蔬	炒時蔬	白木耳甜湯		764.5	5.5	2.5	3	0	2.6	0	150
8	一	白米飯	紅燒麵腸	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	731.5	4.7	2.1	2.9	1	2.5	0	132
9	二	糙米飯	鄉村豆干	咖哩彩蔬	青菜	炒時蔬	美味鮮菇湯		783.5	5.3	2.6	3.3	0	3	0	122
10	三	特餐	沙茶炒板條	蘿蔔魯黑干	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	乳製品	839	5.5	2.5	2.8	0	2.7	0.5	259
11	四	糙米飯	茄汁油豆腐	砂鍋白菜	青菜	炒時蔬	南瓜濃湯	水果	816	5.1	2.5	3	1	2.7	0.1	259
12	五	白米飯	薑母燒凍豆腐	蒸蛋	青菜	炒時蔬	紅豆QQ甜湯	履歷豆漿	764	5.5	2.5	2.8	0	2.7	0	196
15	一	白米飯	春川炒素雞	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	鮮菇湯	水果	803.5	4.5	2.9	3.4	1	2.8	0	200
16	二	糙米飯	豆皮蔬菜捲	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	味噌湯		778	5.3	2.7	3.5	0	2.6	0	179
17	三	特餐	素肉羹飯	黃金地瓜餅	青菜	炒時蔬	茶葉蛋	乳製品	821	4.8	2.6	3.2	0	3	0.5	339
18	四	糙米飯	宮保干丁	麻婆春雨	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	792.5	5.3	2.2	3	1	2.7	0	125
19	五	白米飯	客家小炒	紅蘿蔔炒蛋	青菜	炒時蔬	綠豆甜湯		748	5.3	2.5	2.9	0	2.6	0	212

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小常識：【青椒VS.甜椒，你知道青椒長大變甜椒嗎?!】

其實青椒跟甜椒是長在同一棵樹上，是相同的植物喔！
在還未成熟之前採收是青椒，繼續生長顏色轉換後，就變成甜椒！
那營養成分有什麼差呢？讓我們一起來看看吧！

★甜椒吃起來比較甜，也含有比較多糖嗎？

是的，甜椒的碳水化合物含量：6-7克碳水化合物/100克，而青椒大約是5克碳水化合物/100克，所以整體來說沒有差異太多，同樣也都是歸類在蔬菜類，平常可以多吃一點，不用擔心醣類過多喔！

★甜椒、青椒含有的維生素有差嗎？

紅色的甜椒含有較多的維生素A(100公克大約就含有我們一天所需的35%)；黃色甜椒則是含有較多的維生素E(一天所需的11%)，而青椒的膳食纖維較黃椒、紅椒多一點點(大約是一天所需的5%)。



資料來源：好食課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