

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年01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	一	元旦休假													
2	二	白米飯	打拋豬肉	玉米黑輪	青菜	黃瓜蛋花湯		679	5.2	2.1	1.8	0	2.5	0	124
3	三	特餐	魚丸米粉	三杯雞	青菜	肉包	乳製品	769.5	4.5	3	1.5	0	2.6	0.5	345
4	四	糙米飯	卡拉雞排	西滷肉	青菜	酸辣湯	水果	785	4.5	3	2	1	3	0	184
5	五	環保餐	黑胡椒豆腸	彩蔬蛋	五彩什蔬	白木耳甜湯		742	5.5	2.7	1.5	0	2.6	0	150
8	一	白米飯	紅燒焢肉	黃瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	706.5	4.7	2.1	1.9	1	2.5	0	132
9	二	糙米飯	迷迭香烤雞丁	咖哩肉末	青菜	美味鮮菇湯		751	5.3	2.7	1.7	0	3	0	122
10	三	特餐	沙茶炒板條	蒜泥白肉	青菜	甜玉米大骨湯	乳製品	814	5.5	2.5	1.8	0	2.7	0.5	259
11	四	糙米飯	砂鍋魚	茄汁油豆腐	青菜	南瓜濃湯	水果	816	5.1	3	1.5	1	2.7	0.1	259
12	五	白米飯	薑母燒雞	日式蒸蛋	青菜	紅豆QQ甜湯	履歷豆漿	754	5.5	2.8	1.5	0	2.7	0	196
15	一	白米飯	春川炒雞	蛋酥高麗菜	青菜	芹香花枝丸湯	水果	781	4.5	3	2.2	1	2.8	0	200
16	二	糙米飯	蔥燒雞翅	金珠翠玉	青菜	味噌湯		728	5.3	2.7	1.5	0	2.6	0	179
17	三	特餐	肉粿飯	黃金海鮮排	青菜	茶葉蛋	乳製品	778.5	4.8	2.6	1.5	0	3	0.5	339
18	四	糙米飯	宮保雞丁	麻婆春雨	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	767.5	5.3	2.2	2	1	2.7	0	125
19	五	白米飯	客家小炒	紅蘿蔔炒蛋	青菜	綠豆甜湯		743	5.3	2.9	1.5	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

宜珍團膳中心
TEL：9281100;FAX：9288005