

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年02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)
16	五	白米飯	薑香豆腸	海苔玉米蛋	青菜	炒時蔬	綠豆湯		795	5.5	2.8	3.5	0	2.5	0	160
17	六	糙米飯	貴妃乾鍋凍豆腐	鮮菇碎丁	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯		724.5	4.5	2.8	3.3	0	2.6	0	229
19	一	白米飯	椰香咖哩豆腐	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	767	4.8	2.3	2.9	1	2.8	0	133
20	二	糙米飯	麻婆風味百頁	蛋香白菜	青菜	炒時蔬	花瓜白玉湯		708.5	4.5	2.5	3.2	0	2.8	0	169
21	三	特餐	蕃茄通心麵	醬燒豆包	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	820	4.5	2.6	3.4	0	3	0.6	264
22	四	糙米飯	馬鈴薯燒豆干	韓式炒年糕	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	834	5.5	2.5	3.2	1	2.7	0	192
23	五	環保餐	三杯鮮菇油豆腐	枸杞蒸蛋	玉筍鮮蔬	炒時蔬	紅豆湯圓	履歷豆漿	751.5	5.9	2	2.5	0	2.8	0	242
26	一	白米飯	京都麵腸	珍珠三色	青菜	炒時蔬	冬瓜針菇湯	水果	772.5	4.8	2.4	3	1	2.7	0	114
27	二	糙米飯	綜合滷味	關東煮	青菜	炒時蔬	芙蓉湯	乳製品	781.5	4.6	2.5	3.2	0	2.6	0.5	297
28	三	228紀念日休假														
29	四	白米飯	金菇豆干	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	筍絲芙蓉湯	水果	799	4.5	2.9	3.4	1	2.7	0	146

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小常識：【湯圓VS元宵,傻傻分不清楚? · 如何健康吃湯圓?!】

農曆正月15日是元宵節，元宵節當日除了賞花燈外，習俗上也要吃元宵或湯圓來應景，代表著圓滿、團圓之意。

元宵~用**搖**出來的~

湯圓~用**捏**出來的~



別看湯圓小小一顆，熱量卻很高。

一般傳統無包餡的小湯圓20顆，熱量:140卡，等於半碗飯的熱量。

包了餡料的鮮肉湯圓2顆，熱量約120卡。

如果小湯圓經過油炸，再沾上煉乳及花生粉，那熱量就更高了。

吃湯圓的聰明搭配法

元宵吃湯圓時要注意飲食的均衡。

如果是把湯圓當作正餐，建議食用加了許多蔬菜的鮮肉湯圓，或是傳統小湯圓加上瘦肉絲及大量蔬菜。

甜湯圓的營養主要是主食類及油脂類，缺乏肉類及蔬菜類，建議正餐依照均衡飲食的原則，將飯量減少半碗，

把一小碗甜湯圓當作飯後甜點，也能均衡的攝取各類食物。

甜度少一點、油脂少一點、鹹度少一點、纖維多一點。



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