

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年02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)	
16	五	白米飯	蒜泥白肉	海苔玉米蛋	青菜	綠豆湯		745	5.5	2.8	1.5	0	2.5	0	160
17	六	糙米飯	貴妃乾鍋雞	鮮菇碎丁	青菜	蘿蔔排骨湯		689.5	4.5	2.8	1.9	0	2.6	0	229
19	一	白米飯	椰香咖哩豬	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	732	4.8	2.3	1.5	1	2.8	0	133
20	二	糙米飯	麻婆風味魚	開陽白菜	青菜	花瓜雞湯		728.5	4.5	3	2.5	0	2.8	0	169
21	三	特餐	蕃茄肉醬通心麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	乳製品	797.5	4.5	2.9	1.6	0	3	0.6	264
22	四	糙米飯	馬鈴薯燉雞	韓式炒年糕	青菜	味噌湯	水果	791.5	5.5	2.5	1.5	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	紅豆湯圓	履歷豆漿	726.5	5.9	2	1.5	0	2.8	0	242
26	一	白米飯	京都排骨	珍珠三色	青菜	冬瓜針菇湯	水果	742.5	4.8	2.4	1.8	1	2.7	0	114
27	二	糙米飯	可樂雞翅	關東煮	青菜	芙蓉湯	乳製品	749	4.6	2.5	1.9	0	2.6	0.5	297
28	三	228紀念日休假													
29	四	白米飯	黑胡椒雞柳	培根蛋酥高麗菜	青菜	浮水魚粳湯	水果	769	4.5	3	1.9	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

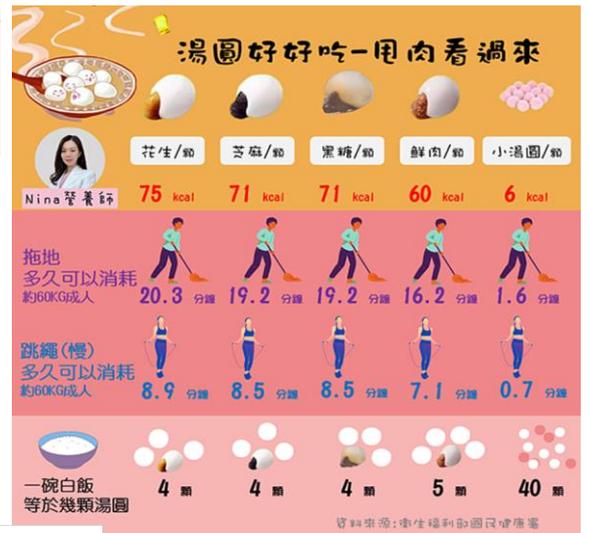
元宵吃湯圓時要注意飲食的均衡。

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。



資料來源: <https://leatania.pixnet.net/blog/post/30557788>
元宵節吃湯圓，營養師教你聰明吃，健康吃湯圓不無技巧大公開

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