

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年04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	有機白米飯	薑香豆包	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯	水果	788.5	5.3	2.2	3.2	1	2.5	0	130
2	二	校外教學														
3	三	特餐	日式壽喜燒丼飯	黃金薯餅*3	青菜	炒時蔬	味噌湯	乳製品	769.5	4.6	2.1	3.2	0	3	0.5	311
4	四	兒童節休假														
5	五	清明節休假														
8	一	有機白米飯	味噌豆腐燒	絲瓜麵線	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	771	4.8	2.3	3.6	1	2.5	0	133
9	二	有機白米飯	茶香滷味	醬燒四丁	青菜	炒時蔬	胡瓜湯		652.5	4.5	2	3	0	2.5	0	226
10	三	特餐	台式什錦鹹粥	田園燉蔬果	青菜	炒時蔬	黑糖饅頭	乳製品	794.5	4.8	2.5	3.1	0.1	2.5	0.5	256
11	四	有機白米飯	紅糟豆干	佛跳牆	青菜	炒時蔬	福氣豆皮湯	水果	756.5	4.7	2.1	3	1	3	0	148
12	五	環保餐	香菇土豆麵筋	毛豆雲耳炒蛋	五彩什蔬	炒時蔬	綠豆QQ		782.5	5.5	2.6	3.6	0	2.5	0	159
15	一	有機白米飯	塔香鮑菇碎醬	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	738.5	4.5	2.1	3.2	1	2.8	0	155
16	二	有機白米飯	素雞腿	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	蘿蔔鮮菇湯		766.5	5.2	2.4	3.5	0	3	0	119
17	三	特餐	家鄉炒米粉	蒲燒豆包	青菜	炒時蔬	芙蓉鮮蔬湯	乳製品	775	4.5	2.5	3.4	0	2.5	0.5	257
18	四	有機白米飯	筍香焗素肉	鮮蔬炒年糕	青菜	炒時蔬	薑絲海帶結湯	水果	761.5	5.2	2	3	1	2.5	0	161
19	五	有機白米飯	豆腐冬粉煲	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	紅豆湯		745	5.5	2.3	3	0	2.5	0	231
22	一	有機白米飯	蒙古豆腸	魚香寬粉煲	青菜	炒時蔬	鮮菇湯	水果	811	5.3	2.5	3.2	1	2.5	0	134
23	二	有機白米飯	蠔油豆腐	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	黃豆芽湯		681.5	4.7	2.1	3.3	0	2.5	0	129
24	三	特餐	素肉粳飯	魯黑豆干	青菜	炒時蔬	關東煮	乳製品	818.5	4.8	2.5	3.4	0	3	0.5	286
25	四	有機白米飯	哨子豆腐	水蓮炒香菇	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	780	4.5	2.7	3.6	1	2.5	0	190
26	五	有機白米飯	鐵板豆干	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	冬瓜粉圓	履歷豆漿	702.5	4.5	2.5	3.5	0	2.5	0	123
29	一	有機白米飯	貴妃乾鍋豆腐煲	雲耳白菜	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯	水果	732.5	4.5	2.2	3.2	1	2.5	0	153
30	二	有機白米飯	梅汁干丁	黃金藜麥毛豆	青菜	炒時蔬	大醬湯		751	5.5	2.3	3	0.1	2.5	0	168

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

你是番茄哪一派? 一起認識大/小番茄

番茄依果實大小及外型

可大致分為「大果番茄」和「小果番茄」兩類

#大果番茄 包含黑柿番茄、牛番茄等品種

因熱量、碳水化合物含量較低 多作蔬菜使用,除了鮮食、也適合入菜料理

內含的茄紅素為脂溶性,搭配油脂加熱更易釋放

#小果番茄 則包含聖女、玉女、聖蓮、橙蜜香等品種

皮較薄且甜度較高,維生素A、C含量較豐富 多作水果使用,適合生食或沙拉

紅色小番茄的茄紅素、β-胡蘿蔔素含量較高 黃色則以維生素A含量較高

均衡攝取不同營養,一起品嚐當季番茄的多元好風味吧!

資料來源:鮮享農YA-農糧署

