

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年04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	有機白米飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	758.5	5.3	2.2	2	1	2.5	0	130
2	二	校外教學													
3	三	特餐	日式壽喜燒丼飯	麥克雞塊*3	青菜	味噌湯	乳製品	794.5	4.6	3	1.5	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	味噌豬肉燒	絲瓜麵線	青菜	紫菜蛋花湯	水果	728.5	4.8	2.3	1.9	1	2.5	0	133
9	二	有機白米飯	紅槽魚酥	醬燒四丁	青菜	福氣黃金雞湯		695	4.5	3	1.7	0	2.5	0	226
10	三	特餐	台式什錦鹹粥	田園蔬果燉雞	青菜	珍珠丸子*1	乳製品	784.5	4.8	2.8	1.8	0.1	2.5	0.5	256
11	四	有機白米飯	茶香滷雞翅	佛跳牆	青菜	胡瓜排骨湯	水果	801.5	4.7	3	2.1	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	綠豆QQ		730	5.5	2.6	1.5	0	2.5	0	159
15	一	有機白米飯	塔香鮑菇肉末	蛋酥高麗菜	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	756	4.5	2.7	2.1	1	2.8	0	155
16	二	有機白米飯	蒲燒鯛魚片	金珠翠玉	青菜	肉骨茶湯		744	5.2	2.7	1.7	0	3	0	119
17	三	特餐	家鄉炒米粉	香酥雞腿	青菜	浮水魚粿湯	乳製品	727.5	4.5	2.5	1.5	0	2.5	0.5	257
18	四	有機白米飯	筍香焗肉	鮮蔬炒年糕	青菜	薑絲海帶結湯	水果	749	5.2	2	2.5	1	2.5	0	161
19	五	有機白米飯	嫩雞豆腐煲	醬油蒸蛋	青菜	紅豆湯		745	5.5	2.8	1.5	0	2.5	0	231
22	一	有機白米飯	蒙古烤肉	魚香寬粉煲	青菜	酸菜肉絲湯	水果	776	5.3	2.6	1.5	1	2.5	0	134
23	二	有機白米飯	蠔油嫩雞	黃瓜彩燴	青菜	芹香蛋花湯		689	4.7	2.6	2.1	0	2.5	0	129
24	三	特餐	肉粿飯	府城蝦卷*2	青菜	關東煮	乳製品	793.5	4.8	2.8	1.5	0	3	0.5	286
25	四	有機白米飯	水蓮炒肉絲	哨子豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	742.5	4.5	2.8	1.8	1	2.5	0	190
26	五	有機白米飯	鐵板雞柳	蕃茄炒蛋	青菜	冬瓜粉圓	履歷豆漿	680	4.5	2.8	1.7	0	2.5	0	123
29	一	有機白米飯	貴妃乾鍋雞	包白肉片	青菜	針菇海芽湯	水果	752.5	4.5	2.8	2.2	1	2.5	0	153
30	二	有機白米飯	梅汁豚燒	黃金藜麥毛豆	青菜	大醬湯		716	5.5	2.2	1.9	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、聖運、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

