

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年05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	三	特餐	日式炒麵	酥炸雙味	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	乳製品	840	5	2.6	3.4	0	3	0.5	319
2	四	糙米飯	三杯滷味	熱炒鮮蔬	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	801.5	5.5	2.3	2.5	1	2.7	0	197
3	五	環保餐	醬淋油豆腐	金苴蒸蛋	青菜	炒時蔬	仙草蜜		725	5.5	2.2	2.5	0	2.5	0	252
6	一	校慶補假														
7	二	糙米飯	滷香豆包	玉菜毛豆	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯		699.5	4.5	2.4	3.5	0	2.6	0	142
8	三	特餐	古早味割稻飯湯	海結油豆腐	青菜	炒時蔬	素菜包	乳製品	835	5.5	2.5	3	0	2.5	0.5	321
9	四	糙米飯	素紹子豆腐	鳳梨素魚球	青菜	炒時蔬	胡瓜湯	水果	795	4.5	2.7	3.3	1	3	0	195
10	五	白米飯	打拋素肉	洋芋歐姆蛋	青菜	炒時蔬	綠豆甜湯		811.5	5.5	2.9	3.5	0	2.7	0	168
13	一	白米飯	南瓜豆腐煲	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	837	5.5	2.6	3.2	1	2.6	0	159
14	二	糙米飯	黃燜素雞	白玉煮	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯		718.5	4.6	2.7	2.9	0	2.7	0	130
15	三	特餐	香菇麵線粿	日式薑燒豆干	青菜	炒時蔬	刈包	乳製品	761.5	4.5	2.4	2.8	0	2.7	0.5	247
16	四	糙米飯	客家炸婆菜	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	大醬湯	水果	792.5	4.5	2.7	3.2	1	3	0	198
17	五	白米飯	回鍋豆干絲	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	紅豆芋圓湯		795	5.5	2.8	3.5	0	2.5	0	200
20	一	白米飯	瓜仔凍豆腐	針菇黃瓜	青菜	炒時蔬	芹香蛋花湯	水果	777	4.5	2.7	3.3	1	2.6	0	127
21	二	糙米飯	大滷桶	蜜汁咕咕菇	青菜	炒時蔬	蘿蔔鮑菇湯		712	4.5	2.7	3.1	0	2.6	0	194
22	三	特餐	素香鬆拌飯	食蔬溫沙拉	青菜	炒時蔬	塔香白菜湯	乳製品	786	4.8	2.5	3	0	2.5	0.5	299
23	四	糙米飯	芝麻炸牛排	珍珠三色	青菜	炒時蔬	鮮菇筍片湯	水果	801	5.3	2.2	2.8	1	3	0	104
24	五	白米飯	香菇栗子燒油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	炒時蔬	焙香大麥珍奶		829.5	5.5	2.9	3.8	0	2.6	0.1	191
27	一	白米飯	花生燉麵輪	鐵板銀芽	青菜	炒時蔬	竹筍湯	水果	765	4.5	2.3	3.3	1	3	0	172
28	二	糙米飯	親子丼	菜豆干丁	青菜	炒時蔬	玉菜粉絲湯		759.5	5.1	2.8	3.2	0	2.5	0	262
29	三	特餐	蕃茄螺旋麵	香菜南瓜炸	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	795	4.5	2.3	3.3	0	3	0.6	266
30	四	糙米飯	杏菇蘭花乾	胡瓜彩燴	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	749	4.6	2.4	2.8	1	2.6	0	178
31	五	白米飯	酸菜豆腐煲	鮮菇蒸蛋	青菜	炒時蔬	花豆雙色圓	履歷豆漿	780	5.5	2.6	3.5	0	2.5	0	204

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

食安迷思-『熱菜不能直接冰嗎?!』

熱菜直接冰，確實會影響冰箱的冷房狀態，讓周邊的溫度增加，並可能提高冰箱內部食物的細菌滋生機會，也可能讓冰箱壞掉。但把菜放冷再冰就有可能會長了許多細菌，也會造成身體危害風險，那該怎麼辦呢？

★建議-熱菜熱湯可以不要在「非常熱」的狀態下冰進冰箱，可以先降溫至約莫60度，甚至可以容忍到50度後再趕快進冰箱（這是手指碰到會感受到「燙」，但不至於燙傷的溫度）。因為低於60度，甚至50度就會進入了食品危害菌快速滋長的階段，趕快進冰箱讓溫度降低至離開危害菌滋長的溫度才是對的。

資料來源：好食課

圖片來源：衛福部花蓮醫院營養科

• 認識「細菌生長危險溫度帶」

1. 溫度高於70度的「高溫區」

一般而言，食品加熱/復熱的中心溫度需超過70°C，細菌才易被消滅。

2. 溫度在7~60度的「危險溫度帶」

為許多細菌在此段溫度間都能快速生長繁殖、滋生毒素，最有可能導致食物中毒的風險。

3. 溫度低於7度的「低溫區」

可降低細菌生長速度，延長食物保存期限。

