

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年05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	三	特餐	日式炒麵	鄉村炸雞	青菜	虱目魚丸湯	乳製品	817.5	5	2.8	1.9	0	3	0.5	319	
2	四	糙米飯	熱炒三鮮	三杯滷味	青菜	甜玉米大骨湯	水果	769	5.5	2.2	1.5	1	2.7	0	197	
3	五	環保餐	五味醬淋油豆腐	日式蒸蛋	珍菇時蔬	仙草蜜		700	5.5	2.2	1.5	0	2.5	0	252	
6	一	校慶補假														
7	二	糙米飯	鳳梨魚球	玉菜肉絲	青菜	冬瓜薑絲湯		674.5	4.5	2.4	2.5	0	2.6	0	142	
8	三	特餐	古早味割稻飯湯	海結燒雞	青菜	肉包	乳製品	835	5.5	3	1.5	0	2.5	0.5	321	
9	四	糙米飯	迷迭香烤雞排	紹子豆腐	青菜	胡瓜排骨湯	水果	772.5	4.5	2.9	1.8	1	3	0	195	
10	五	白米飯	泰式打拋豬	洋芋歐姆蛋	青菜	綠豆甜湯		761.5	5.5	2.9	1.5	0	2.7	0	168	
13	一	白米飯	南瓜燒排骨	螞蟻上樹	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	784.5	5.5	2.4	1.7	1	2.6	0	159	
14	二	糙米飯	香酥雞翅	白玉煮魚粿	青菜	針菇海芽湯		693.5	4.6	2.7	1.9	0	2.7	0	130	
15	三	特餐	香菇麵線粿	日式薑燒豬肉	青菜	刈包	乳製品	729	4.5	2.4	1.5	0	2.7	0.5	247	
16	四	糙米飯	黃燜雞	西滷肉	青菜	大醬湯	水果	770	4.5	2.8	2	1	3	0	198	
17	五	白米飯	回鍋肉絲	醬油蒸蛋	青菜	紅豆芋圓湯		745	5.5	2.8	1.5	0	2.5	0	200	
20	一	白米飯	瓜仔雞	黃瓜肉片	青菜	芹香蛋花湯	水果	757	4.5	2.9	1.9	1	2.6	0	127	
21	二	糙米飯	蜜汁咕咾肉	大滷桶	青菜	日式柴魚湯		687	4.5	2.7	2.1	0	2.6	0	194	
22	三	特餐	香鬆拌飯	蒲燒鯛魚片	青菜	赤肉湯	乳製品	786	4.8	3	1.5	0	2.5	0.5	299	
23	四	糙米飯	卡拉雞排	珍珠三色	青菜	鮮菇筍片湯	水果	771	5.3	2.2	1.6	1	3	0	104	
24	五	白米飯	香菇栗子燒雞	紅蘿蔔炒蛋	青菜	焙香大麥珍奶		772	5.5	2.9	1.5	0	2.6	0.1	191	
27	一	白米飯	花生燉豬腳	鐵板銀芽	青菜	竹筍雞湯	水果	785	4.5	2.9	2.3	1	3	0	172	
28	二	糙米飯	雞肉親子丼	菜豆肉末干丁	青菜	玉菜粉絲湯		739.5	5.1	3	1.8	0	2.5	0	262	
29	三	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	乳製品	752.5	4.5	2.3	1.6	0	3	0.6	266	
30	四	糙米飯	左宗棠雞肉	胡瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	724	4.6	2.4	1.8	1	2.6	0	178	
31	五	白米飯	酸菜白肉煮	鮮菇蒸蛋	青菜	花豆雙色圓	履歷豆漿	730	5.5	2.6	1.5	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。

