

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年06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)
3	一	白米飯	古早味素肉燥	彩燴鮮蔬	青菜	炒時蔬	榨菜湯	水果	778	4.8	2.5	3.1	1	2.6	0	149
4	二	糙米飯	彩椒腰果干丁	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	薑絲海帶結湯		685.5	4.5	2.1	3.3	0	2.9	0	159
5	三	特餐	香菇素油飯	蒲燒素魚片	青菜	炒時蔬	白蘿蔔素丸湯	乳製品	742.5	4.5	2.1	2.4	0	3	0.5	299
6	四	糙米飯	素香豆乳雞	八寶素醬	青菜	炒時蔬	瓢瓜湯	水果	820	5	2.5	3.5	1	3	0	124
7	五	環保餐	茄子豆腐粉絲煲	起司馬鈴薯蒸蛋	花椰菜	炒時蔬	綠豆QQ		764.5	5.9	2	2	0	2.7	0.2	190
10	一	端午節休假														
11	二	白米飯	魚香豆腐	珍珠三色	青菜	炒時蔬	珍菇白菜湯		685.5	4.8	2.1	3	0	2.6	0	127
12	三	特餐	皮蛋鮮菇粥	卡拉素排	青菜	炒時蔬	素燒賣*1	乳製品	735	4.5	2	2.4	0	3	0.5	231
13	四	糙米飯	宮保油豆腐	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	水果	745.5	4.5	2	3.6	1	2.9	0	154
14	五	白米飯	鐵板素魚塊	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	白木耳甜湯		714.5	4.7	2.5	2.4	0.2	2.8	0	140
17	一	白米飯	話梅燒凍豆腐	絲瓜麵線	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	743	4.8	2	3.2	1	2.6	0	153
18	二	糙米飯	金黃炸豆腐	茄香馬鈴薯	青菜	炒時蔬	玉米濃湯		726.5	5.2	2.1	2.2	0	3	0.1	141
19	三	特餐	炸醬麵	貴妃豆包	青菜	毛豆莢	竹筍湯	乳製品	794	5	2.7	1.8	0	2.7	0.5	295
20	四	糙米飯	薑香油豆腐	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	728.5	4.8	2.1	2.5	1	2.5	0	183
21	五	白米飯	小菇煨干丁	玉米炒蛋	青菜	炒時蔬	紅豆西米露		768	5.8	2.5	2.3	0	2.6	0	206
24	一	白米飯	黑胡椒素肚	鮮菇佃煮	青菜	滷蛋	甜玉米湯	水果	791.5	4.9	2.8	2.1	1	2.8	0	117
25	二	糙米飯	醬燒豆包	水蓮炒銀芽	青菜	炒時蔬	鮑菇鮮蔬湯	履歷豆漿	683	4.5	2	3.5	0	2.9	0	162
26	三	特餐	素肉粳飯	海結燒蘭乾	青菜	炒時蔬	黃金薯條	乳製品	794	5.3	2	2.7	0	2.9	0.5	267
27	四	糙米飯	花瓜豆腐	珍菇南瓜	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	798.5	5.5	2	3.1	1	2.8	0	185
28	五	白米飯	玉筍乾丁	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	仙草蜜		689.5	4.5	2.5	2.8	0	2.6	0	120

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

端午慶佳節-『食五子』、『午時菜』、『很粽要』

端午節即將到來，許多民眾必吃粽子，但一顆粽子通常就含有400至600大卡的熱量，所以必須搭配應節時令蔬果，讓飲食可以均衡營養。

台灣俗語：「呷茄會秋越、呷飽仔富貴、呷菜豆呷到老老。」

在台灣傳統習俗中，粽子、茄子、豆子、李子及桃子合稱為五子，

搭配荔枝、綠豆、瓠瓜等端午時令蔬果，做出的料理則稱為『午時菜』。

食粽不怕重，放心三秘招——◆一天一顆粽、替換正餐澱粉

◆搭配午時菜、增加膳食纖維

◆飯後食水果、富酵素助消化

★★★本月菜單內入『午時菜』-瓠瓜排骨湯、茄子豆腐粉絲煲、鐵板魚塊(菜豆)

★★★本月菜單亮點:起司馬鈴薯蒸蛋~口感豐富、多元,含鈣質與纖維高之菜餚

資料來源:農糧署



天下最夯的營養午餐入菜囉!!

~起司馬鈴薯蒸蛋~

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

宜珍團體中心
TEL: 9281100; FAX: 9288005