

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年06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)	
3	一	白米飯	古早味肉燥	彩燴黃金魚蛋	青菜	榨菜肉絲湯	水果	758	4.8	2.6	2	1	2.6	0	149
4	二	糙米飯	豆乳炸雞	八寶醬肉	青菜	薑絲海帶結湯		660.5	4.5	2.1	2.3	0	2.9	0	159
5	三	特餐	香菇油飯	蒲燒鯛魚片	青菜	虱目魚丸湯	乳製品	772.5	4.5	2.8	1.5	0	3	0.5	299
6	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	西滷肉	青菜	瓢瓜排骨湯	水果	767.5	4.5	2.7	2.2	1	3	0	124
7	五	環保餐	茄子豆腐粉絲煲	起司馬鈴薯蒸蛋	蒜香花椰菜	綠豆QQ		752	5.9	2	1.5	0	2.7	0.2	190
10	一	端午節休假													
11	二	白米飯	魚香豬柳	珍珠三色	青菜	珍菇白菜湯		665.5	4.8	2.2	1.9	0	2.6	0	127
12	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	卡拉雞排	青菜	翡翠燒賣*1	乳製品	780	4.5	2.9	1.5	0	3	0.5	231
13	四	糙米飯	宮保雞丁	培根蛋酥高麗菜	青菜	黃瓜大骨湯	水果	748	4.5	2.4	2.5	1	2.9	0	154
14	五	白米飯	鐵板魚塊	醬油蒸蛋	青菜	白木耳甜湯		707	4.7	2.7	1.5	0.2	2.8	0	140
17	一	白米飯	話梅燒排骨	絲瓜麵線	青菜	紫菜蛋花湯	水果	753	4.8	2.5	2.1	1	2.6	0	153
18	二	糙米飯	迷迭香烤雞翅	茄汁肉醬馬鈴薯	青菜	玉米濃湯		754	5.2	2.7	1.5	0	3	0.1	141
19	三	特餐	炸醬麵	金黃炸魚排	青菜	竹筍大骨湯	乳製品	800	4.8	3	1.7	0	2.7	0.5	295
20	四	糙米飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	青菜	味噌湯	水果	771	4.8	3	1.5	1	2.5	0	183
21	五	白米飯	小菇煨雞	洋蔥炒蛋	青菜	紅豆西米露		748	5.8	2.5	1.5	0	2.6	0	206
24	一	白米飯	黑胡椒肉絲	鮮菇佃煮	青菜	甜玉米大骨湯	水果	736.5	4.9	2.1	2	1	2.8	0	117
25	二	糙米飯	醬燒豬排	水蓮銀芽炒肉絲	青菜	日式柴魚湯	履歷豆漿	685.5	4.5	2.4	2.4	0	2.9	0	162
26	三	特餐	肉粳飯	海結燒雞卷	青菜	黃金薯條	乳製品	801.5	5.3	2.5	1.5	0	2.9	0.5	267
27	四	糙米飯	針菇雞柳	花瓜肉末豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	773.5	4.5	3	1.9	1	2.8	0	185
28	五	白米飯	薑汁燒肉片	蕃茄炒蛋	青菜	仙草蜜		649.5	4.5	2.3	1.8	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



時下最夯的營養午餐入菜囉!!

~起司馬鈴薯蒸蛋~