

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年09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)
30	五	白米飯	黑胡椒豆腸	珍珠三色	青菜	炒時蔬	綠豆甜湯	蘋果/豆漿	778	5.5	2.1	2.7	1	2.4	0	146
2	一	白米飯	蠔油素肉	黃瓜素魚糰	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	760	4.5	2.6	3.1	1	2.5	0	158
3	二	糙米飯	清蒸豆腐	三杯杏鮑菇	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯		733.5	4.9	2.8	2.9	0	2.4	0	190
4	三	特餐	親子丼飯	黃金薯餅*2	青菜	花椰干片	日式柴魚湯		697	4.7	2.5	2.9	0	2.4	0	125
5	四	糙米飯	紅糟豆包	黑椒馬鈴薯	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	821.5	5.2	2.5	3	1	3	0	179
6	五	環保餐	砂鍋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	炒時蔬	山粉圓冬瓜露		654.5	4.5	2.1	2.6	0	2.6	0	185
9	一	白米飯	塔香鮑菇素肉末	金苴燒白菜	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	807.5	5.4	2.3	3.2	1	2.6	0	142
10	二	糙米飯	咖哩椰漿黑干	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯		780	5.5	2.6	3.5	0	2.5	0	135
11	三	特餐	古早味米粉湯	海結燉素肉	青菜	炒時蔬	素菜包	乳製品	777.5	4.5	2.6	3.2	0	2.5	0.5	352
12	四	糙米飯	麻婆素豆腐	酥炸天婦羅	青菜	炒時蔬	胡瓜湯	水果	770	4.5	2.5	2.9	1	3	0	192
13	五	白米飯	香菇栗子燒干丁	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	紅豆QQ甜湯		756.5	5.5	2.6	3.1	0	2.2	0	154
16	一	白米飯	蒙古烤素肉	柚香溫沙拉	青菜	炒時蔬	粉絲蛋花湯	水果	770	5	2.2	3.3	1	2.5	0	121
17	二	中秋節休假														
18	三	特餐	香鬆拌飯	魯香蘭花干	青菜	炒時蔬	大醬湯	乳製品	752.5	4.8	2	2.8	0	2.7	0.5	411
19	四	糙米飯	脆香豆包	滷筍香油豆腐	青菜	炒時蔬	美味鮮菇湯	水果	799.5	4.6	2.7	3.2	1	3	0	114
20	五	白米飯	回鍋豆干片	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	綠豆粉圓		762.5	5.5	2.6	2.8	0	2.5	0	198
23	一	白米飯	京都麵腸	絲瓜寬粉煲	青菜	炒時蔬	芹香蛋花湯	水果	794	5.2	2.5	2.8	1	2.5	0	119
24	二	糙米飯	宮保豆干	日式照燒鮮蔬	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯		733	4.8	2.7	3.1	0	2.6	0	282
25	三	特餐	蕃茄時蔬通心麵	香酥豆干	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	817.5	4.5	2.8	3.3	0	3	0.5	394
26	四	糙米飯	豆瓣鮮蔬素魚丁	鮮菇黃瓜	青菜	炒時蔬	薑絲海帶結湯	水果	818.5	5.3	2.5	3.5	1	2.5	0	144
27	五	白米飯	古早味素肉燥	蒸蛋	青菜	炒時蔬	花豆雙色圓	履歷豆漿	767.5	5.5	2.5	3.3	0	2.5	0	152
30	一	白米飯	韓式泡菜燒豆包	彩燴鮮蔬	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯	水果	749.5	4.6	2.4	3	1	2.5	0	172

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

中秋節飲食 - 多留意~ 才安心~

中秋飲食危機

**烤肉-最怕肉裝熟
小心食物中毒!**

肉沒烤熟或生熟食交叉污染, 都容易造成吃壞肚子、腸胃炎等食物中毒問題。
建議烤肉時, 要確定中心熟了才吃, 食材處理也須注意衛生, 並且將生熟食確實分開處理。



中秋飲食危機

**月餅-熱量炸彈
體重、血糖一起亂!**

月餅一塊熱量約200-600大卡, 可抵過1-2碗飯, 屬於精緻澱類, 容易影響血糖、堆積脂肪。
建議一天最多只吃一塊, 避免空腹吃, 最好搭配固體蛋白質(蛋、豆腐)或蔬菜, 幫助平穩血糖。



中秋飲食危機

**柚子-服藥者的禁忌
注意! 藥物交互作用**

柚子含呋喃香豆素, 容易抑制藥物代謝酵素, 導致藥物代謝變慢, 增加副作用, 產生不適。
建議服藥族群, 柚子僅能淺嚐1-2瓣, 並與藥物分開食用; 一般成人建議, 一天食用不超過一顆, 以免過多膳食纖維造成脹氣、腹痛、腹瀉問題。



資料來源: 嫵嫵營養