

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年09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)
30	五	白米飯	黑胡椒豬柳	珍珠三色	青菜	綠豆甜湯	蘋果/豆漿	748	5.5	2.1	1.5	1	2.4	0	146
2	一	白米飯	蠔油嫩雞	黃瓜魚粿	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	750	4.5	2.8	2.1	1	2.5	0	158
3	二	糙米飯	紅槽魚酥	三杯杏鮑菇	青菜	冬瓜薑絲湯		708.5	4.9	2.8	1.9	0	2.4	0	190
4	三	特餐	雞肉親子丼飯	香雞堡	青菜	日式柴魚湯		702	4.7	2.9	1.9	0	2.4	0	125
5	四	糙米飯	蒜泥白肉	黑椒培根馬鈴薯	青菜	味噌湯	水果	821.5	5.2	3	1.5	1	3	0	179
6	五	環保餐	砂鍋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	山粉圓冬瓜露		627	4.5	2.1	1.5	0	2.6	0	185
9	一	白米飯	塔香鮑菇肉末	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	775	5.4	2.3	1.9	1	2.6	0	142
10	二	糙米飯	咖哩椰漿嫩雞	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		730	5.5	2.6	1.5	0	2.5	0	135
11	三	特餐	魚丸米粉	海結燉肉	青菜	肉包	乳製品	752.5	4.5	2.8	1.6	0	2.5	0.5	352
12	四	糙米飯	黃金海鮮排	麻婆豆腐	青菜	胡瓜排骨湯	水果	737.5	4.5	2.5	1.6	1	3	0	192
13	五	白米飯	香菇栗子燒雞	醬油蒸蛋	青菜	紅豆QQ甜湯		716.5	5.5	2.6	1.5	0	2.2	0	154
16	一	白米飯	蒙古烤肉	柚香溫沙拉	青菜	粉絲蛋花湯	水果	745	5	2.2	2.3	1	2.5	0	121
17	二	中秋節休假													
18	三	特餐	香鬆拌飯	蒲燒鯛魚片	青菜	大醬湯	乳製品	727.5	4.8	2	1.8	0	2.7	0.5	411
19	四	糙米飯	卡拉雞排	滷筍香肉末	青菜	美味鮮菇湯	水果	774.5	4.6	2.7	2.2	1	3	0	114
20	五	白米飯	回鍋肉絲	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆粉圓		737.5	5.5	2.6	1.8	0	2.5	0	198
23	一	白米飯	京都排骨	絲瓜寬粉煲	青菜	芹香蛋花湯	水果	784	5.2	2.8	1.5	1	2.5	0	119
24	二	糙米飯	日式照燒雞	宮保豆干	青菜	蘿蔔排骨湯		725.5	4.8	3	1.9	0	2.6	0	282
25	三	特餐	蕃茄肉醬通心麵	香酥雞翅	青菜	玉米濃湯	乳製品	775	4.5	2.8	1.6	0	3	0.5	394
26	四	糙米飯	豆瓣鮮蔬魚丁	黃瓜肉片	青菜	薑絲海帶結湯	水果	768.5	5.3	2.5	1.5	1	2.5	0	144
27	五	白米飯	古早味肉燥	日式蒸蛋	青菜	花豆雙色圓	履歷豆漿	722.5	5.5	2.5	1.5	0	2.5	0	152
30	一	白米飯	韓式泡菜肉片	彩燴丸子	青菜	針菇海芽湯	水果	724.5	4.6	2.4	2	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, 屬於精緻糖類, 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: 燻燻營養