

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年10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)	
1	二	有機糙米飯	宮保豆腸	八寶素醬	青菜	炒時蔬	鮮菇白菜湯	704.5	4.5	2.5	3.4	0	2.6	0	197	
2	三	特餐	廣東粥	素卜肉	青菜	炒時蔬	紅豆包	乳製品	812.5	5.5	2	2.7	0	3	0.5	245
3	四	有機糙米飯	蠔油豆包	銀芽炒木耳	青菜	炒時蔬	黃瓜湯	水果	725	4.5	2	3.5	1	2.5	0	173
4	五	環保餐	五味醬淋油豆腐	起司馬鈴薯蒸蛋	腰果時蔬	炒時蔬	綠豆甜湯		731.5	5.5	2.1	2.1	0	2.7	0.1	310
7	一	有機白米飯	左宗棠素肉	玉米胡瓜	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	722	4.6	2	3.1	1	2.5	0	135
8	二	有機糙米飯	泰式打拋朱	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	日式豆腐湯	履歷豆漿	671	4.5	2	3.2	0	2.8	0	208
9	三	特餐	素米粉粿	沙威瑪	青菜	翠綠小黃瓜	長麵包	乳製品	805.5	5.5	2.4	2.3	0	2.4	0.5	239
10	四	雙十節休假														
11	五	有機白米飯	沙茶炒豆干	毛豆雲耳炒蛋	青菜	炒時蔬	焙香大麥珍奶		722.5	5.5	2	2.4	0	2.5	0.1	198
14	一	有機白米飯	黑椒麵腸	關東煮	青菜	炒時蔬	蕃茄元氣湯	水果	783.5	4.8	2.5	3.5	1	2.5	0	166
15	二	有機糙米飯	家常油豆腐	熱炒鮮蔬	青菜	炒時蔬	黃芽粉絲湯		696	5.1	2	2.7	0	2.7	0	286
16	三	特餐	日式雜炊飯	卡拉素排	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	826.5	5.2	2.4	2.3	0	3	0.6	259
17	四	有機糙米飯	蜜汁咕咾素肉	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	薑絲海帶結湯	水果	720	4.5	2	3.3	1	2.5	0	145
18	五	有機白米飯	小菇煨干丁	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	白木耳甜湯		668	4.7	2.2	2.4	0.1	2.4	0	159
21	一	有機白米飯	豆瓣鮑菇干片	素咖哩	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	741.5	4.7	2.1	3.3	1	2.5	0	241
22	二	有機糙米飯	野菜南蠻漬	金苣白菜	青菜	炒時蔬	味噌湯		702.5	4.5	2.3	3.2	0	3	0	214
23	三	特餐	木須炒麵	貴妃蘭花乾	青菜	炒時蔬	白蘿蔔湯	乳製品	783	5.2	2	2.9	0	2.7	0.5	304
24	四	有機糙米飯	薑汁燒豆包	黃金藜麥毛豆	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	757.5	5	2.1	3.1	1	2.5	0	173
25	五	有機白米飯	花瓜豆腐煲	紅蘿蔔炒蛋	青菜	炒時蔬	紅豆紫米甜湯	履歷豆漿	725	5.5	2.1	2.8	0	2.5	0	150
28	一	有機白米飯	紅燒焗素肉	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	804.5	5.5	2.3	2.8	1	2.6	0	149
29	二	有機糙米飯	南瓜豆腐	椒鹽雙炸	青菜	炒時蔬	紅棗白玉湯		707	4.8	2	3.2	0.1	3	0	193
30	三	特餐	素肉粿飯	海結燒冬瓜	青菜	炒時蔬	茶葉蛋	乳製品	745	4.5	2.1	3.4	0	2.5	0.5	273
31	四	有機糙米飯	三杯魚豆腐	芹香三色	青菜	炒時蔬	鄉村蔬菜湯	水果	793.5	5.7	2	2.7	1	2.6	0	204

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小常識：『蔬菜吃起來越粗，膳食纖維就越多嗎？』

Answers：粗糙口感跟蔬菜膳食纖維含量沒有絕對關係！

膳食纖維分成「非水溶性膳食纖維」和「水溶性膳食纖維」，葉菜類粗糙的口感大部分是來自「非水溶性膳食纖維」，但像是木耳、菇類、瓜類或者洋菜這些含有比較多「水溶性膳食纖維」，口感吃起來就是滑滑的不會太粗糙！

★兩種膳食纖維都能促進健康

兩種膳食纖維雖然功效有一些不同，但都是促進健康不可或缺的重要營養素，主要的功效如下：

①非水溶性膳食纖維：吸收水分增加糞便體積、增加飽足感、促進腸道蠕動與排便、幫助益生菌生長

②水溶性膳食纖維：降低膽固醇、減緩食物吸收穩定血糖、幫助益生菌生長

→所以葉菜類、菇類、瓜類都是攝取膳食纖維的好方式，挑選吃得到、喜歡吃的，每餐吃足比拳頭多一點的量最重要！

資料來源：國民健康署

蔬菜越粗 膳食纖維越多?

衛生福利部 國民健康署

蔬菜粗糙與膳食纖維含量沒絕對關係！

葉菜類 非水溶性膳食纖維 吃起來較粗糙

都是纖維

菇類、瓜類 水溶性膳食纖維 口感較滑順

非水溶性膳食纖維 增加飽足感 有助於排便

水溶性膳食纖維 降低膽固醇 穩定血糖

廣告