

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年10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)
1	二	有機糙米飯	宮保雞丁	八寶醬肉	青菜	白菜肉絲湯		697	4.5	2.8	2.2	0	2.6	0	197
2	三	特餐	廣東粥	府城蝦卷*2	青菜	肉包	乳製品	782.5	5.5	2	1.5	0	3	0.5	245
3	四	有機糙米飯	蠔油雞排	銀芽木耳炒肉絲	青菜	黃瓜排骨湯	水果	695	4.5	2	2.3	1	2.5	0	173
4	五	環保餐	五味醬淋油豆腐	起司馬鈴薯蒸蛋	胡麻時蔬	綠豆甜湯		704.5	5.5	2	1.5	0	2.6	0.1	310
7	一	有機白米飯	左宗棠雞肉	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	699.5	4.6	2.1	1.9	1	2.5	0	135
8	二	有機糙米飯	泰式打拋豬	蛋酥高麗菜	青菜	日式鮮魚湯	履歷豆漿	698.5	4.5	2.8	1.9	0	2.8	0	208
9	三	特餐	米粉粿	雞肉沙威瑪	青菜	長麵包	乳製品	778	5.5	2.3	1.5	0	2.4	0.5	239
10	四	雙十節休假													
11	五	有機白米飯	沙茶炒肉絲	毛豆雲耳炒蛋	青菜	焙香大麥珍奶		737.5	5.5	2.5	1.5	0	2.5	0.1	198
14	一	有機白米飯	黑椒雞丁	關東煮	青菜	蕃茄元氣湯	水果	726	4.8	2.2	2.1	1	2.5	0	166
15	二	有機糙米飯	熱炒三鮮	家常油豆腐	青菜	黃芽粉絲湯		703.5	5.1	2.5	1.5	0	2.7	0	286
16	三	特餐	日式雜炊飯	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	乳製品	821.5	5.2	2.6	1.5	0	3	0.6	259
17	四	有機糙米飯	蜜汁咕咾肉	黃瓜彩燴	青菜	薑絲海帶結湯	水果	700	4.5	2.1	2.2	1	2.5	0	145
18	五	有機白米飯	小菇煨雞	醬油蒸蛋	青菜	白木耳甜湯		668	4.7	2.5	1.5	0.1	2.4	0	159
21	一	有機白米飯	咖哩豬肉	豆瓣鮑菇干片	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	761.5	4.7	2.8	2	1	2.5	0	241
22	二	有機糙米飯	迷迭香烤雞翅	西滷肉	青菜	味噌湯		710	4.5	2.8	2	0	3	0	214
23	三	特餐	木須肉炒麵	糖醋魚排	青菜	虱目魚丸湯	乳製品	753	4.7	2.4	1.9	0	2.7	0.5	304
24	四	有機糙米飯	薑汁燒肉片	黃金藜麥毛豆	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	745	5	2.3	2	1	2.5	0	173
25	五	有機白米飯	花瓜嫩雞煲	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆紫米甜湯	履歷豆漿	692.5	5.5	2.1	1.5	0	2.5	0	150
28	一	有機白米飯	紅燒焢肉	螞蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯	水果	772	5.5	2.3	1.5	1	2.6	0	149
29	二	有機糙米飯	三杯雞	南瓜肉末豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯		673.5	4.8	2.1	1.8	0	3	0	193
30	三	特餐	肉粿飯	海結燒雞	青菜	茶葉蛋	乳製品	750	4.5	2.8	1.5	0	2.5	0.5	273
31	四	有機糙米飯	椒鹽魚丁	芹香甜不辣	青菜	鄉村蔬菜湯	水果	753.5	5.2	2.3	1.6	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

菇類、瓜類 水溶性膳食纖維 口感較滑順

都是纖維

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