

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年11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	五	環保餐	照燒豆包	日式蒸蛋	玉米鮮蔬	芋頭西米露		722.5	5.5	2.3	1.5	0	2.5	0.1	190
4	一	有機白米飯	麻油豬肉片	冬瓜肉末	青菜	芹香花枝丸湯	水果	780.5	4.5	3	2	1	2.9	0	204
5	二	有機糙米飯	咖哩嫩雞	翡翠雙菇	青菜	紫菜蛋花湯		676	4.7	2.4	2	0	2.6	0	136
6	三	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	府城蝦卷*2	青菜	玉米濃湯	乳製品	775	4.5	2.6	1.6	0	3	0.6	260
7	四	有機糙米飯	古早味肉燥	栗子白菜	青菜	榨菜粉絲湯	水果	783.5	5.3	2.4	2.4	1	2.5	0	160
8	五	有機白米飯	凍豆腐燒雞	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆饅		740	5.5	2.5	1.6	0.1	2.7	0	263
11	一	有機白米飯	鄉村炸雞	玉米黑輪	青菜	大頭菜排骨湯	水果	778.5	5.2	2.6	1.7	1	2.6	0	123
12	二	有機糙米飯	味噌鮮魚煮	花椰干片	青菜	甜玉米大骨湯		743.5	5.3	2.8	2	0	2.5	0	191
13	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	照燒肉片	青菜	刈包	乳製品	805	5.2	2.7	1.5	0	2.8	0.5	257
14	四	有機糙米飯	三杯雞	麻婆豆腐	青菜	義式蔬菜湯	水果	774.5	4.6	2.9	1.6	1	3	0	213
15	五	有機白米飯	白玉黃豆燉肉	節瓜蒸蛋	青菜	花豆芋圓湯		749	5.5	2.7	1.6	0	2.7	0	172
18	一	有機白米飯	韓式泡菜肉片	螞蟻上樹	青菜	枸杞冬瓜排骨湯	水果	770	4.9	2.4	2.2	1	2.6	0.1	131
19	二	有機糙米飯	雞肉親子丼	三杯杏鮑菇	青菜	金茸三絲湯		704	4.5	3	1.7	0	2.7	0	220
20	三	特餐	湯咖哩烏龍拌麵	椒鹽魚酥雙味	青菜	海帶針菇湯	乳製品	799.5	4.6	3	1.7	0	3	0.5	264
21	四	有機糙米飯	蓮藕燒雞	沙茶魚粿	青菜	大醬湯	水果	773.5	4.7	2.9	2	1	2.6	0	176
22	五	有機白米飯	香菇肉燥麵筋	玉米炒蛋	青菜	紅豆QQ甜湯		725	5	3	1.5	0	2.5	0	154
25	一	有機白米飯	黑胡椒肉絲	筍燒油豆腐	青菜	虱目魚丸湯	水果	766	4.5	2.8	2.2	1	2.8	0	195
26	二	有機糙米飯	香酥雞翅	蛋酥高麗菜	青菜	黃瓜玉米湯		714.5	4.6	2.8	1.9	0	3	0	214
27	三	特餐	培根蛋炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	酸辣湯	乳製品	777.5	4.7	2.7	1.8	0	2.8	0.5	289
28	四	有機糙米飯	瓜子肉醬	宮廷醬炒年糕	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	776	5	2.7	1.5	1	2.8	0	160
29	五	有機白米飯	安東燉雞	醬油蒸蛋	青菜	冬瓜粉圓	履歷豆漿	734.5	5.5	2.6	1.5	0	2.6	0	135

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

「本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。· 不適合對其過敏體質者食用」。

營養小常識：『秋日好食~根莖類食物~打造健康好體態』

天氣變涼了，在易發胖大吃大喝的時節，根莖類家族是最好的替代食物。

秋天當季的根莖類有芋頭、蓮藕、南瓜等，不僅膳食纖維多，

中醫醫學還認為，根莖類宿居著大地的力量，有暖身祛寒之效。

不過許多人會擔心澱粉攝取過多的問題，也建議，如果是想減重，可以將澱粉減量但千萬別不吃！

以清湯來說(以一百克為單位)

熱量：芋頭>南瓜>蓮藕(同重量下，芋頭熱量幾乎是蓮藕的2倍)

膳食纖維：蓮藕>南瓜>芋頭(蓮藕一百克就能補充約每日所需的10%)

資料來源：豐食教育基金會.好食課



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配重明細請參後附表，產品責任險六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

宜珍團體中心
TEL：9281100; FAX：9288005