

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年12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)
2	一	白米飯	紅燒焢肉	銀芽干絲	青菜	味噌菇菇湯	水果	736	4.5	2.4	2.2	1	2.8	0	222
3	二	糙米飯	香酥魚排	三絲丸子	青菜	甜玉米大骨湯		713.5	5.3	2.5	1.7	0	2.5	0	177
4	三	特餐	炸醬麵	日式南瓜燒雞	青菜	肉骨茶湯	履歷豆漿	684.5	4.5	2.8	1.7	0	2.6	0	192
5	四	糙米飯	蠔油嫩雞	西滷肉	青菜	海帶排骨湯	水果	770	4.5	2.8	2	1	3	0	161
6	五	環保餐	糖醋油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	燒仙草		697	5.5	2.1	1.5	0	2.6	0	268
9	一	白米飯	梅汁弄雞	金珠翠玉	青菜	冬瓜排骨湯	水果	774	5.2	2.6	1.7	1	2.5	0	144
10	二	糙米飯	醬燒豬排	花椰干片	青菜	紫菜蛋花湯		682	4.5	2.8	1.6	0	2.6	0	182
11	三	特餐	肉粳飯	關東煮	青菜	茶葉蛋	履歷豆漿	688.5	4.8	2.7	1.5	0	2.5	0	172
12	四	糙米飯	宮保雞丁	紹子豆腐	青菜	金茸三絲湯	水果	762	4.5	3	1.8	1	2.6	0	210
13	五	白米飯	黃金海鮮排	鮮菇蒸蛋	青菜	綠豆甜湯		745	5.5	2.5	1.5	0	3	0	158
16	一	白米飯	泰式打拋豬	金菇如意	青菜	黃瓜大骨湯	水果	770	5.4	2.2	2	1	2.6	0	126
17	二	糙米飯	香酥雞翅	紅蔥肉醬馬鈴薯	青菜	鮮蔬蛋花湯		738.5	5.3	2.6	1.5	0	3	0	140
18	三	特餐	香菇油飯	蒲燒鯛魚片	青菜	虱目魚丸湯	履歷豆漿	679.5	4.8	2.4	1.5	0	2.8	0	171
19	四	糙米飯	壽喜燒肉片	培根蛋酥高麗菜	青菜	剝皮辣椒雞湯	水果	746	4.5	2.5	2.3	1	2.8	0	156
20	五	白米飯	薑母燒雞	毛豆雲耳炒蛋	青菜	紅豆湯圓		760	5.5	3	1.5	0	2.5	0	193
23	一	白米飯	黑椒菠蘿雞柳	芝麻玉米干丁	青菜	針菇海芽湯	水果	789.5	5	3	1.5	1	2.6	0	193
24	二	糙米飯	酸菜魚粉絲煲	洋蔥甜不辣	青菜	味噌湯		722.5	5.5	2.5	1.5	0	2.5	0	185
25	三	聖誕特餐	濃湯通心粉	卡拉雞排	莎莎醬	漢堡麵包	履歷豆漿	704	4.7	2.5	1.5	0	3	0.1	127
26	四	糙米飯	蒜泥肉片	麻油絲瓜蛋麵線	青菜	鮮菇筍片湯	水果	742	4.8	2.2	2.2	1	2.8	0	115
27	五	白米飯	花瓜肉燥	醬油蒸蛋	青菜	焙香大麥珍奶	履歷豆漿	737.5	5.5	2.7	1.5	0	2.5	0	190
30	一	白米飯	紅槽魚酥	黃瓜彩燴	青菜	金針排骨湯	水果	723	4.8	2.2	1.8	1	2.6	0	119
31	二	糙米飯	魚香肉絲	冬瓜肉末	青菜	玉米濃湯		741	4.8	2.8	1.8	0	3	0.1	165

【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：【冬至吃湯圓，這樣吃健康不怕胖！】

湯圓熱量跟白飯做比較大約是：

一碗飯（280大卡）

=4顆甜湯圓 =5顆鹹湯圓

=40顆無陷小湯圓=2顆大湯圓+半碗甜湯

資料來源 天下雜誌「高敏敏 營養師」

湯圓的Q彈口感搭配豐富內餡，真的會讓人有一顆接一顆的衝動，

但還是必須提醒大家這4種人要小心吃：

1. 正在減肥者：易一顆接一顆導致熱量爆卡、脂肪囤積，建議淺嚐即止。
2. 控血糖者：湯圓皮及甜內餡易讓血糖飆高，請注意份量。
3. 腸胃易脹氣者：湯圓是糯米支鏈澱粉多，易脹氣，請細嚼慢嚥。
4. 咀嚼及吞嚥困難者：尤其小孩、老人要慎防噎到。

