

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年01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	三	元旦休假													
2	四	白米飯	三杯雞	栗子白菜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	737.5	4.8	2.3	1.9	1	2.7	0	169
3	五	糙米飯	壽喜燒凍豆腐	蔥香菜脯蛋	胡麻醬花椰菜	綠豆QQ	履歷豆漿	689.5	5.5	2	1.5	0	2.6	0	203
6	一	白米飯	玉米雞柳	肉燥冬粉	青菜	白菜肉絲湯	水果	798	5.3	2.8	1.6	1	2.6	0	155
7	二	糙米飯	日式薑燒豬肉	黃瓜魚粿	青菜	味噌湯		687	4.5	2.8	1.8	0	2.6	0	204
8	三	特餐	府城米粉湯	海結燒肉	青菜	肉包	履歷豆漿	733	5.4	2.6	1.9	0	2.5	0	156
9	四	糙米飯	香酥雞翅	茄汁肉醬馬鈴薯	青菜	菌菇排骨湯	水果	781	5.3	2.3	1.7	1	3	0	120
10	五	白米飯	醬爆干片肉絲	醬油蒸蛋	青菜	花豆雙色圓甜湯		752.5	5.5	2.9	1.5	0	2.5	0	236
13	一	白米飯	豉汁蒸排骨	繽紛玉米	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	762.5	5.5	2.2	1.6	1	2.5	0	117
14	二	糙米飯	迷迭香烤雞丁	花瓜肉末豆腐	青菜	日式柴魚湯		695	4.5	2.7	1.7	0	3	0	198
15	三	特餐	香鬆拌飯	日式照燒雞	青菜	虱目魚丸湯	履歷豆漿	712	4.9	2.8	1.5	0	2.7	0	197
16	四	糙米飯	麻油蔬菜魚	塔香甜不辣	青菜	玉米濃湯	水果	793	5.5	2.2	1.5	1	2.9	0.1	156
17	五	白米飯	古早味肉燥	南瓜炒蛋	青菜	白木耳甜湯	履歷豆漿	699.5	4.7	2.8	1.5	0.1	2.6	0	190
20	一	白米飯	蜜汁咕咾肉	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	701.5	5.3	2.1	2	0.1	2.6	0	136

【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：【餐桌常見湯品-海帶湯有什麼營養呢？】

★海帶含有豐富的碘

海帶是海洋植物，所以也含有豐富的碘，碘與人體的甲狀腺健康有關，也參與新陳代謝的作用！如果平常飲食習慣較少吃海產，那你很適合來碗海帶湯！可以從海帶中攝取到所需的碘。

★含有鈣、鉀等礦物質

除了碘之外海帶也含有礦物質鈣、鉀等礦物質，以平均值來說每一百公克海帶大概含有含有80毫克的鈣，接近乳品含量，對平常乳品攝取較少的人來說，是可以補充鈣質的食材之一。乾海帶鉀含量較高，腎功能不佳的人需要特別注意攝取量！

※小提醒※

有甲狀腺疾病或限碘的人要特別注意，需聽從醫師或營養師指示適量攝取！冷冷的冬天趕緊喝上一碗海帶湯，補充營養也溫暖身體吧！

資料來源 衛生福利部 國民健康署

餐桌常見湯品

海帶湯有什麼營養嗎？

主要儲存在海洋中，海帶中有豐富的碘！

碘
補碘好食材！

與甲狀腺健康有關

參與人體新陳代謝

含有礦物質鈣、鉀

飲食少吃海產的人，可以從海帶湯補充所需碘呦！

廣告