

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年12月份素食菜單

| 日期 | 星期 | 主食   | 副食     |         |      |       | 湯      | 水果   | 總熱量<br>(大卡) | 全穀雜糧<br>類<br>(份) | 豆魚蛋肉<br>類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 乳品類<br>(份) | 鈣質<br>(mg) |
|----|----|------|--------|---------|------|-------|--------|------|-------------|------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 2  | 一  | 白米飯  | 紅燒焢素肉  | 銀芽干絲    | 青菜   | 炒時蔬   | 味噌菇菇湯  | 水果   | 761         | 4.5              | 2.4              | 3.2        | 1          | 2.8        | 0          | 222        |
| 3  | 二  | 糙米飯  | 蠔油黑乾   | 三色素菜    | 青菜   | 炒時蔬   | 甜玉米湯   |      | 738.5       | 5.3              | 2.5              | 2.7        | 0          | 2.5        | 0          | 177        |
| 4  | 三  | 特餐   | 炸醬麵    | 蜜南瓜     | 青菜   | 白煮蛋   | 補氣白玉湯  | 履歷豆漿 | 709.5       | 4.5              | 2.7              | 3          | 0          | 2.6        | 0          | 192        |
| 5  | 四  | 糙米飯  | 日式炸豆腐  | 西滷素肉    | 青菜   | 炒時蔬   | 海帶湯    | 水果   | 777.5       | 4.5              | 2.5              | 3.2        | 1          | 3          | 0          | 161        |
| 6  | 五  | 環保餐  | 糖醋油豆腐  | 紅蘿蔔炒蛋   | 百匯鮮蔬 | 炒時蔬   | 燒仙草    |      | 722         | 5.5              | 2.1              | 2.5        | 0          | 2.6        | 0          | 268        |
| 9  | 一  | 白米飯  | 梅汁弄花干  | 金珠翠玉    | 青菜   | 炒時蔬   | 冬瓜湯    | 水果   | 791.5       | 5.2              | 2.4              | 3          | 1          | 2.5        | 0          | 144        |
| 10 | 二  | 糙米飯  | 醬燒干丁   | 花椰干片    | 青菜   | 炒時蔬   | 紫菜蛋花湯  |      | 722         | 4.5              | 2.8              | 3.2        | 0          | 2.6        | 0          | 182        |
| 11 | 三  | 特餐   | 素肉粳飯   | 關東煮     | 青菜   | 炒時蔬   | 茶葉蛋    | 履歷豆漿 | 726         | 4.8              | 2.7              | 3          | 0          | 2.5        | 0          | 172        |
| 12 | 四  | 糙米飯  | 素紹子豆腐  | 宮保茄子    | 青菜   | 炒時蔬   | 金茸三絲湯  | 水果   | 752         | 4.5              | 2.3              | 3.5        | 1          | 2.6        | 0          | 210        |
| 13 | 五  | 白米飯  | 黃金雙味   | 鮮菇蒸蛋    | 青菜   | 炒時蔬   | 綠豆甜湯   |      | 777.5       | 5.5              | 2.5              | 2.8        | 0          | 3          | 0          | 158        |
| 16 | 一  | 白米飯  | 打拋素肉   | 金菇如意    | 青菜   | 炒時蔬   | 黃瓜湯    | 水果   | 802.5       | 5.4              | 2.3              | 3          | 1          | 2.6        | 0          | 126        |
| 17 | 二  | 糙米飯  | 脆酥豆腸   | 紅燒馬鈴薯   | 青菜   | 炒時蔬   | 鮮蔬蛋花湯  |      | 783.5       | 5.3              | 2.6              | 3.3        | 0          | 3          | 0          | 140        |
| 18 | 三  | 特餐   | 香菇素油飯  | 蒲燒素魚片   | 青菜   | 炒時蔬   | 結頭素丸湯  | 履歷豆漿 | 729.5       | 4.8              | 2.5              | 3.2        | 0          | 2.8        | 0          | 171        |
| 19 | 四  | 糙米飯  | 壽喜燒豆腐  | 蛋酥高麗菜   | 青菜   | 炒時蔬   | 剝皮辣椒湯  | 水果   | 776         | 4.5              | 2.5              | 3.5        | 1          | 2.8        | 0          | 156        |
| 20 | 五  | 白米飯  | 薑母燒凍豆腐 | 毛豆雲耳炒蛋  | 青菜   | 炒時蔬   | 紅豆湯圓   |      | 770         | 5.5              | 2.6              | 3.1        | 0          | 2.5        | 0          | 193        |
| 23 | 一  | 白米飯  | 芝麻玉米干丁 | 黑椒菠蘿鮮蔬  | 青菜   | 炒時蔬   | 針菇海芽湯  | 水果   | 774.5       | 5                | 2.3              | 3          | 1          | 2.6        | 0          | 193        |
| 24 | 二  | 糙米飯  | 酸菜豆腐煲  | 炒碎丁     | 青菜   | 炒時蔬   | 味噌湯    |      | 755         | 5.5              | 2.4              | 3.1        | 0          | 2.5        | 0          | 185        |
| 25 | 三  | 聖誕特餐 | 濃湯通心粉  | 黃金薯片*2  | 青菜   | 紅蘿蔔炒蛋 | 漢堡麵包   | 履歷豆漿 | 749         | 4.7              | 2.6              | 3          | 0          | 3          | 0.1        | 127        |
| 26 | 四  | 糙米飯  | 薑燒豆包   | 麻油絲瓜蛋麵線 | 青菜   | 炒時蔬   | 鮮菇筍片湯  | 水果   | 767         | 4.8              | 2.2              | 3.2        | 1          | 2.8        | 0          | 115        |
| 27 | 五  | 白米飯  | 花瓜素肉燥  | 醬油蒸蛋    | 青菜   | 炒時蔬   | 焙香大麥珍奶 | 履歷豆漿 | 767.5       | 5.5              | 2.6              | 3          | 0          | 2.5        | 0          | 190        |
| 30 | 一  | 白米飯  | 魚香豆腐   | 黃瓜彩燴    | 青菜   | 炒時蔬   | 金針湯    | 水果   | 748         | 4.8              | 2.2              | 2.8        | 1          | 2.6        | 0          | 119        |
| 31 | 二  | 糙米飯  | 紅糟油豆腐  | 冬瓜三色    | 青菜   | 炒時蔬   | 玉米濃湯   |      | 768.5       | 4.8              | 2.7              | 3.2        | 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。



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