

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年01月份素食菜單

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	三杯干丁	栗子白菜	青菜	炒時蔬	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	菜脯蛋	花椰菜	炒時蔬	綠豆QQ	履歷豆漿	689.5	5.5	2	1.5	0	2.6	0	203
6	一	白米飯	玉米素雞	家常炒冬粉	青菜	炒時蔬	薑絲白菜湯	水果	798	5.3	2.8	1.6	1	2.6	0	155
7	二	糙米飯	日式薑燒豆干絲	腐乳黃瓜	青菜	番茄炒蛋	味噌湯		687	4.5	2.8	1.8	0	2.6	0	204
8	三	特餐	鮮蔬米粉湯	綜合滷味	青菜	毛豆莢	素菜包	履歷豆漿	733	5.4	2.6	1.9	0	2.5	0	156
9	四	糙米飯	日式炸豆腐	茄汁馬鈴薯	青菜	炒時蔬	菌菇湯	水果	781	5.3	2.3	1.7	1	3	0	120
10	五	白米飯	醬爆干片	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	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	豉汁蒸豆包	繽紛玉米	青菜	炒時蔬	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	花瓜豆腐	唐揚炸物	青菜	炒時蔬	白玉鮮菇湯		695	4.5	2.7	1.7	0	3	0	198
15	三	特餐	香鬆拌飯	日式照燒時蔬	青菜	水煮蛋	結頭菜湯	履歷豆漿	712	4.9	2.8	1.5	0	2.7	0	197
16	四	糙米飯	麻油蔬菜煲	塔香茄子	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	水果	793	5.5	2.2	1.5	1	2.9	0.1	156
17	五	白米飯	古早味素肉燥	南瓜炒蛋	青菜	炒時蔬	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	蜜汁咕咾素肉	芙蓉白菜	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	701.5	5.3	2.1	2	0.1	2.6	0	136

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

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