

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年02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)
11	二	白米飯	針菇肉絲	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		691	5.2	2.3	1.5	0	2.6	0	131
12	三	特餐	味噌豚骨烏龍麵	白玉燒雞	青菜	元宵炸湯圓	乳製品	810	5.5	2.3	1.7	0	3	0.5	269
13	四	糙米飯	咖哩嫩雞	金珠翠玉	青菜	虱目魚丸湯	水果	788	5.3	2.7	1.5	1	2.6	0	160
14	五	環保餐	家常油豆腐	毛豆雲耳炒蛋	胡麻時蔬	紅豆西米露		697	5.5	2.1	1.5	0	2.6	0	255
17	一	白米飯	韓式燉排骨	西滷肉	青菜	針菇海芽湯	水果	713	4.7	2	2.1	1	2.7	0	153
18	二	糙米飯	椒鹽海苔魚酥	炸醬干丁	青菜	黃瓜排骨湯		717.5	4.5	3	1.7	0	3	0	243
19	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	沙茶雞丁	青菜	紅豆包	乳製品	842.5	5.5	3.1	1.5	0	2.5	0.5	258
20	四	糙米飯	鐵板雞柳	關東煮	青菜	味噌湯	水果	787.5	4.8	3	1.8	1	2.7	0	212
21	五	白米飯	日式南瓜豬	醬油蒸蛋	青菜	綠豆QQ	履歷豆漿	752.5	5.5	2.9	1.5	0	2.5	0	159
24	一	白米飯	蠔油嫩雞	培根高麗菜	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	737.5	4.5	2.2	2.5	1	3	0	146
25	二	糙米飯	薑汁燒肉片	洋芋歐姆蛋	青菜	蘿蔔大骨湯		703.5	4.7	2.8	1.9	0	2.6	0	137
26	三	特餐	蕃茄肉醬通心麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	乳製品	776.5	5.2	2	1.5	0	3	0.6	271
27	四	糙米飯	十三香雞翅	紹子豆腐	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	750	4.5	3	1.5	1	2.5	0	222
28	五	228紀念日休假	228紀念日休假												

【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：【南瓜vs南瓜籽，營養差在哪？】

▲南瓜（全穀雜糧）

南瓜的果肉跟米飯一樣，都是以醣類為主要的營養，所以如果煮了南瓜濃湯，別忘了當天的飯量要少一點點！

✓富含膳食纖維、維生素A、β-胡蘿蔔素

✓每餐份量：飯比拳頭多一點，所以要跟飯一起算，不要吃太多囉！

▲南瓜籽（堅果種子）

南瓜籽就跟葵瓜子、瓜子一樣，都是屬於堅果種子類，而主要的營養素是「油脂」，所以吃多了熱量很容易爆表！看電視的時候千萬不要一把接一把的吃，記得先用湯匙挖一匙出來，差不多就是一天的份量囉！

✓富含鎂、鋅、維生素E

✓每餐份量：堅果種子一茶匙（每天可以吃到一湯匙）

資料來源 衛生福利部 國民健康署

南瓜vs南瓜籽

營養差在哪？



全穀雜糧

醣類比例較高，
可與米飯替換

- ✓ 膳食纖維
- ✓ 維生素A
- ✓ β-胡蘿蔔素



堅果與種子

油脂比例較高，
每餐建議攝取一茶匙

- ✓ 鎂
- ✓ 鋅
- ✓ 維生素E

廣告

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

宜珍團膳中心
TEL：9281100; FAX：9288005