

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年03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)
3	一	有機白米飯	京醬肉絲	鮮菇素燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	728.5	4.5	2.3	2.2	1	2.8	0	157
4	二	有機白米飯	卡拉雞排	金珠翠玉	青菜	蕃茄元氣排骨湯		716	5.3	2.3	1.5	0	3	0	119
5	三	特餐	肉粳飯	關東煮	青菜	茶葉蛋	乳製品	796	4.9	2.8	1.5	0	2.9	0.5	294
6	四	有機白米飯	糖醋魚塊	螞蟻上樹	青菜	味噌湯	水果	817	5.2	3	1.5	1	2.9	0	184
7	五	環保餐	炒素什錦	日式蒸蛋	田園時蔬	芋頭西米露		698	5.3	2.1	1.5	0	2.6	0.1	286
10	一	有機白米飯	茄汁肉醬玉米	黃瓜甜不辣	青菜	粉絲蛋花湯	水果	759.5	5.5	2.1	1.6	1	2.6	0	128
11	二	有機白米飯	樹子蒸魚片	哨子豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯		695	4.5	2.7	1.7	0	3	0	184
12	三	特餐	炸醬麵	滷香小棒腿	青菜	甜玉米大骨湯	乳製品	750	4.5	2.5	1.5	0	3	0.5	248
13	四	有機白米飯	鄉村炸雞	咖哩肉末	青菜	金茸三絲湯	水果	778	5.3	2.5	1.7	1	2.6	0	132
14	五	有機白米飯	海結燒肉	玉米炒蛋	青菜	綠豆薏仁		732.5	5.9	2.2	1.5	0	2.6	0	177
17	一	有機白米飯	紅燒焢肉	蛋酥高麗菜	青菜	虱目魚丸湯	水果	778.5	4.5	3	2.1	1	2.8	0	212
18	二	有機白米飯	香酥雞翅	八寶醬肉	青菜	黃瓜蛋花湯		710	4.5	2.8	2	0	3	0	124
19	三	特餐	台式什錦鹹粥	雞卷粉絲煲	青菜	珍珠丸子*1	乳製品	762.5	5	2.2	1.5	0	3	0.5	248
20	四	有機白米飯	鐵板雞柳	銀芽木耳炒肉絲	青菜	玉米濃湯	水果	791.5	5	2.6	2	1	2.7	0.1	183
21	五	有機白米飯	回鍋肉絲	起司馬鈴薯蒸蛋	青菜	白木耳甜湯		712	4.9	2.5	1.5	0.2	2.6	0.1	204
24	一	有機白米飯	義式香草雞	玉米黑輪	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	758.5	5.5	2	1.5	1	2.8	0	147
25	二	有機白米飯	塔香鮑菇肉末	西滷肉	青菜	醋香豆腐粿		703.5	4.7	2.8	1.9	0	2.6	0	189
26	三	特餐	湯咖哩烏龍拌麵	椒鹽魚酥雙味	青菜	大醬湯	乳製品	747.5	4.5	2.3	2	0	3	0.5	270
27	四	有機白米飯	麻油雞	五味醬淋油豆腐	青菜	海結冬瓜湯	水果	758.5	4.5	2.9	1.6	1	2.8	0	233
28	五	有機白米飯	京都排骨	蕃茄炒蛋	青菜	紅豆粉圓湯	履歷豆漿	786.5	5.9	2.8	1.5	0	2.8	0	187
31	一	有機白米飯	蠔油嫩雞	寧式炒年糕	青菜	針菇海芽湯	水果	743.5	5.1	2.1	1.9	1	2.7	0	144

【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：【吃對食物，提升免疫力，不會為了趕流行而得不償失!!】

只要採取正確的飲食與健康習慣，就能提前做好防護，

幫助身體提升免疫力，穩穩渡過疾病高峰期!!

黃金營養素，這樣補充最有效！

▲維生素C~幫助提升免疫細胞活性，食物代表：芭樂、柑橘類、甜椒

▲維生素D~有助於調節免疫系統，食物代表：鮭魚、雞蛋、牛奶、曬太陽

▲鋅~影響免疫細胞的生長與修復，食物代表：海鮮、紅肉、堅果

▲多酚&抗氧化物~幫助減少體內發炎反應，食物代表：莓果類、黑巧克力

生活習慣也要養成！

- ✓勤洗手
- ✓戴口罩
- ✓均衡飲食
- ✓充足睡眠
- ✓施打疫苗

資料來源--4種抗流感的黃金營養素，採取正確的飲食與健康習慣。
(圖/翻攝自余朱青營養師fb粉絲專頁)



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