

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年02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)
11	二	白米飯	針菇豆包	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯		723.5	5.2	2.3	2.8	0	2.6	0	131
12	三	特餐	味噌烏龍麵	白玉燒節瓜	青菜	炒時蔬	元宵炸湯圓	乳製品	835	5.5	2.3	2.7	0	3	0.5	269
13	四	糙米飯	咖哩干丁	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	胡瓜湯	水果	823	5.3	2.6	3.2	1	2.6	0	160
14	五	環保餐	照燒油豆腐	毛豆雲耳炒蛋	青菜	炒時蔬	紅豆西米露		724.5	5.5	2.1	2.6	0	2.6	0	255
17	一	白米飯	韓式燉蘭干	芙蓉燒白菜	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯	水果	738	4.7	2	3.1	1	2.7	0	153
18	二	糙米飯	椒鹽海苔豆腸	素炸醬	青菜	炒時蔬	黃瓜湯		702.5	4.5	2.3	3.2	0	3	0	243
19	三	特餐	皮蛋芙蓉粥	沙茶豆干	青菜	炒時蔬	紅豆包	乳製品	830	5.5	2.4	3.1	0	2.5	0.5	258
20	四	糙米飯	鐵板素雞片	關東煮	青菜	滷海帶片	味噌湯	水果	787.5	4.8	2.5	3.3	1	2.7	0	212
21	五	白米飯	日式南瓜干丁	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	綠豆QQ	履歷豆漿	757.5	5.5	2.5	2.9	0	2.5	0	159
24	一	白米飯	蠔油豆腐	芙蓉高麗菜	青菜	芝麻球	冬瓜薑絲湯	水果	762.5	4.5	2.2	3.5	1	3	0	146
25	二	糙米飯	薑汁燒豆包	洋芋歐姆蛋	青菜	炒時蔬	芹香蘿蔔湯		736	4.7	2.8	3.2	0	2.6	0	137
26	三	特餐	蕃茄玉米義大利麵	酥炸時蔬	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	806.5	5.2	2	2.7	0	3	0.6	271
27	四	糙米飯	素紹子豆腐	滷香鮮菇	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	750	4.5	2.5	3	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）

南瓜籽就跟葵花子、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



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