

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 114年03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)
3	一	有機白米飯	京醬麵腸	鮮菇素燴	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	758.5	4.5	2.3	3.4	1	2.8	0	157
4	二	有機白米飯	脆皮豆包	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	蕃茄元氣湯		746	5.3	2.3	2.7	0	3	0	119
5	三	特餐	素肉粳飯	關東煮	青菜	炒時蔬	茶葉蛋	乳製品	833.5	4.9	2.8	3	0	2.9	0.5	294
6	四	有機白米飯	糖醋干丁	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	味噌湯	水果	859.5	5.2	3	3.2	1	2.9	0	184
7	五	環保餐	炒素什錦	蒸蛋	田園時蔬	炒時蔬	芋頭西米露		728	5.3	2.1	2.7	0	2.6	0.1	286
10	一	有機白米飯	茄汁干丁玉米	黃瓜素丸子	青菜	炒時蔬	粉絲蛋花湯	水果	789.5	5.5	2.1	2.8	1	2.6	0	128
11	二	有機白米飯	麻婆素豆腐	香酥天婦羅	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯		725	4.5	2.7	2.9	0	3	0	184
12	三	特餐	家鄉炒米粉	綜合滷味	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	乳製品	780	4.5	2.5	2.7	0	3	0.5	248
13	四	有機白米飯	樹子蒸黑干	咖哩洋芋	青菜	炒時蔬	金茸三絲湯	水果	808	5.3	2.5	2.9	1	2.6	0	132
14	五	有機白米飯	海結燒豆干	玉米炒蛋	青菜	炒時蔬	綠豆薏仁		762.5	5.9	2.2	2.7	0	2.6	0	177
17	一	有機白米飯	紅燒焢素肉	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	海芽鮮菇湯	水果	808.5	4.5	3	3.3	1	2.8	0	212
18	二	有機白米飯	日式炸豆腐	八寶醬素肉	青菜	炒時蔬	黃瓜蛋花湯		740	4.5	2.8	3.2	0	3	0	124
19	三	特餐	台式什錦鹹粥	油豆腐粉絲煲	青菜	炒時蔬	素蘿蔔糕	乳製品	792.5	5	2.2	2.7	0	3	0.5	248
20	四	有機白米飯	黑胡椒凍豆腐	銀芽炒木耳	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	水果	821.5	5	2.6	3.2	1	2.7	0.1	183
21	五	有機白米飯	回鍋豆干片	起司馬鈴薯蒸蛋	青菜	炒時蔬	白木耳甜湯		742	4.9	2.5	2.7	0.2	2.6	0.1	204
24	一	有機白米飯	義式香草豆包	玉米三色豆	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	788.5	5.5	2	2.7	1	2.8	0	147
25	二	有機白米飯	塔香鮑菇豆腐	西滷素肉	青菜	炒時蔬	醋香豆腐粿		733.5	4.7	2.8	3.1	0	2.6	0	189
26	三	特餐	湯咖哩烏龍拌麵	椒鹽雙味	青菜	炒時蔬	大醬湯	乳製品	777.5	4.5	2.3	3.2	0	3	0.5	270
27	四	有機白米飯	麻油豆腸	醬淋油豆腐	青菜	炒時蔬	海結冬瓜湯	水果	796	4.5	2.9	3.1	1	2.8	0	233
28	五	有機白米飯	京都乾丁	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	紅豆粉圓湯	履歷豆漿	824	5.9	2.8	3	0	2.8	0	187
31	一	有機白米飯	蠔油凍豆腐	寧式炒年糕	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯	水果	773.5	5.1	2.1	3.1	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粉絲專業)



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